Marzo 2024 - € 1,50

GialloZafferano

La cucina nelle tue mani

100 Ricette inedite

- **Idee piccanti** peperoncino, 'nduja curry e paprica per arricchire i tuoi piatti
- **ricette veloci** dolci e salate con la pasta per la pizza
- **Limoni**
- **Insalate Veg** abbinamenti insoliti per verdure colorate

Tempo di asparagi

Protagonisti delle tavole primaverili, regalano un gusto unico a primi piatti, torte salate e secondi di carne e di pesce

GRUPPO MONDADORI Anno 8 - N 3 - Mensile - Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in Abbonamento Postale - Aut. n° MIPA/LO - NO/193/A.P./2020 - Periodico ROC - Austria € 6,50 - Belgio € 4,50 - Germania € 6,50 - Cote D'Azur € 6,00 - Portogallo € 4,00 - Spagna € 4,00 - Stati Uniti $ 6,50 - Svizzera CHF 4,80 - Svizzera Italiana CHCT 4,80

IN EDICOLA IL 10 FEBBRAIO 2024

Valori della Terra.

Aurora

Simona Stoppa
Direttore

Benvenuti in cucina

Amo il mese di marzo. È ancora inverno, ma la primavera si affaccia timidamente alle porte del rapido susseguirsi del tempo e delle stagioni. L'aria è frizzante ma inizia a permearsi di profumi e odori, il cielo cambia colore e sfumature e il nostro umore rivolge un sorriso complice al sole.
E a tavola che succede? Anche qui ha inizio la passerella del gusto dipinto a tinte forti. Come il verde acceso degli asparagi che nelle pagine della tradizione ai fornelli (pag. 40) sono protagonisti di sfiziose ricette, come il polpettone di vitello con lo zabaione, la sfogliata agli asparagi e caprino, le tagliatelle insaporite anche dalle capesante, la vellutata piccante e il risotto con Castelmagno. Oppure come il rosso del "piccante" a cui abbiamo dedicato le pagine del Voglia di... (pag. 20): orecchiette salsiccia e ricotta, crostoni con crema di piselli e cime di rapa, quiche salata con peperoncini e pancetta, pollo alla diavola, paccheri con 'nduja e fave danno un booster di gusto alle tue ricette, tradizionali o creative che siano. Oltre al peperoncino e al pepe, che sono le spezie piccanti più usate nella cucina mediterranea, ci sono il curry, la paprica e lo zenzero. Ricorda: aggiungerle ai tuoi piatti ti permetterà di renderli più leggeri, perché quando le usi puoi ridurre i condimenti grassi senza rinunciare al sapore.
E poi, c'è il giallo del limone, ingrediente indispensabile al naso, agli occhi e al palato. Nelle pagine del sano e buono (pag. 60) questo agrume aggiunge un tocco aromatico e una nota di freschezza alle ricette dei ravioli di magro con salsa alla menta, della quinoa con avocado e crema all'aglio e ai biscottini morbidi al profumo di agrume. Dalle verdure alle carni, dai pesci ai dolci, il succo e la scorza del limone portano un tocco in più di eleganza, una buona dose di benessere e tanta digeribilità!
E per il colore giallo non finisce qui: nelle pagine della Scuola (pag. 78), celebriamo la giornata dell'8 marzo con un dolce morbido e colorato da condividere con la tua famiglia o con le amiche: la torta mimosa, che soltanto a guardarla ti mette buon umore e tanta allegria!
E allora il consiglio è di lasciarti andare all'ondata di sfumature, forme e profumi in arrivo... sul tuo viso (e nel tuo palato) spunterà sicuramente un gran, bel sorriso!

Simona Stoppa, direttore

marzo
sommario

Foto di copertina di Antonio Bagnano

la scuola di Giallo

GialloZafferano

Antipasti

Primi

Secondi

Dolci

Giovanni

SAPORI MEDITERRANEI
e dolcezze

Il verde foglia è uno di quei colori che mette subito in pace con il mondo e allo stesso tempo ricarica di energie, non trovi? E allora proviamo a concentrare le primizie primaverili di questo splendido colore in un piatto. Ci stai?

Pasta in verde

Dopo aver pulito gli asparagi tagliali sottilmente alla base e lascia intere le punte. In una padella capiente versa olio e aglio, metti a sfrigolare i piselli, le fave e gli asparagi per 4-5 minuti mescolando spesso; alla fine togli l'aglio e regola di sale e pepe.

Sfoglia timo e maggiorana e unisci la besciamella che dovrà essere liquida quanto il latte, per intenderci. Unisci anche il pesto di pistacchi e infine le primizie scottate.

Cuoci la pasta in acqua bollente salata e scolala 3-4 minuti prima della fine della cottura riportata sulla confezione. Aggiungi il condimento, mescola bene e trasferisci in una pirofila.

Cospargi di parmigiano e inforna a 240° per 10/20 minuti, finché n on sarà ben dorata la superficie. Ora è pronta per essere servita.

BESCIAMELLA
Scalda 500 g di latte aromatizzato con sale e noce moscata.
In un pentolino sciogli 50 g di burro e mescola con 30 g di farina.
Versa quindi il latte caldo e porta a cottura la tua besciamella., mescolando di continuo.

Verdure primaverili

Preparazione
30 minuti

Cottura
25 minuti

INGREDIENTI
- **pasta (lumache, conchiglie, tofarelle, fusilloni)** 500 g
- **piselli sbaccellati** 200 g
- **fave sbaccellate** 200 g
- **asparagi da pulire** 300 g
- **besciamella liquida** 500 g
- **pesto di pistacchi** 150 g
- **aglio** 1 spicchio
- **olio extravergine**
- **timo**
- **maggiorana**
- **Parmigiano Reggiano Dop grattugiato**
- **sale fino**
- **pepe nero**

Manuel

LIEVITATI e streetfood

Se anche tu adori la pizza e il sushi, ma non sai mai cosa ordinare, ecco la soluzione a questo dilemma: la pizza sushi!

Preparazione
30 minuti

Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER FARCIRE

PRIMA PIZZA

- **salmone abbattuto** 100 g
- **scorza di limone** ○ **avocado** 40 g
- **stracciatella** 200 g
- **mandorle a lamelle** 10 g
- **semi di sesamo nero**
- **semi di sesamo bianco**
- **olio** ○ **sale** ○ **pepe nero**

SECONDA PIZZA

- **tonno abbattuto** 100 g ○ **crème fraîche** 20 g ○ **granella di pistacchi** 10 g ○ **olio** ○ **sale** ○ **pepe nero**
- **scorza di lime**

Pizza sushi

Dopo aver preparato e fatto lievitare il tuo impasto per pizza ricava 2 palline da 350 g l'una e lasciale lievitare una seconda volta. Appena avranno raddoppiato il volume stendile, aiutandoti con un pizzico di farina, fino allo spessore di 1 cm. Cuoci in forno statico a 250° per 4 minuti. Dopo questo breve tempo la pizza non sarà ancora pronta, ma perfetta per essere arrotolata. Attento a non scottarti, ok? Tieni la chiusura nella parte bassa e rimetti in forno alla stessa temperatura per 7 minuti, condendo con solo un giro d'olio. Sforna il rotolo di pizza e fallo asciugare sulla gratella pochi istanti.

Prepara i condimenti unendo in ciotola il salmone abbattuto, 1 cucchiaio d'olio, sale, pepe e scorza di limone. Taglia a cubetti l'avocado e condiscilo con sale e succo di limone. Riduci a tartare il tonno fresco battendo al coltello e condisci con olio, sale, pepe nero, succo e scorza di lime.

Condisci i primi rolls di pizza con stracciatella, avocado, salmone, semi di sesamo nero e mandorle a lamelle. Condisci i rolls rimasti con la tartare di tonno, 1 cucchiaio di creme fraîche, altra scorza di lime e granella di pistacchi.

ARROTOLA CON CURA

Il momento dell'arrotolata è molto importante. Quando uscirà la pizza semi cotta cerca di stringere il più possibile, in questo modo i rolls saranno molto più stretti e facili da farcire in superficie.

CONDIMENTI NOSTRANI

Puoi usare condimenti più nostrani se il pesce crudo non ti fa impazzire. Pomodorini secchi, acciughe, burrata e pesto di rucola potrebbero essere una soluzione. Un altro esempio: crema d'uovo, pecorino a scaglie, guanciale a fette rosolato.

L'idea per sabato sera

Aurora

VEG e antispreco

Un feticcio della mia cucina sono le ricette monocromatiche, e il verde è sicuramente uno dei colori che frequento di più: quintessenza della natura, facile da interpretare in tanti modi diversi e meravigliosamente primaverile. Oggi per questi spaghetti verdi alla chitarra fatti in casa preparo uno dei miei condimenti preferiti in assoluto, il cacio e pepe...con le fave!

Spaghetti alla chitarra con cacio, pepe e fave

Per la pasta crea un buco nella farina e versa al centro l'uovo e gli spinaci, lessati e strizzati benissimo e poi accuratamente frullati o tritati con la mezzaluna. Impasta dapprima con la forchetta e poi, una volta raccolti tutti gli ingredienti, prosegui a mano per circa 10 minuti: dovrai ottenere un impasto bello liscio e tenace. Lascialo riposare coperto 30 minuti, dividilo in 2 parti, per lavorarlo più comodamente, e stendilo col mattarello in una sfoglia lunga e sottile. Adagiala sulla chitarra, meraviglioso strumento a corde su cui passando il mattarello non escono suoni, ma spaghettoni. Ripeti fino a esaurire l'impasto.

Lessa le fave per 5 minuti in acqua bollente salata, poi lasciale intiepidire ed elimina le pellicine. Metti a bollire una pentola di acqua salata per la pasta e macina tanto pepe in padella. Lascialo tostare giusto il tempo che sprigioni il suo profumo, poi sfumalo con acqua di cottura e aggiungi le fave.

Butta la pasta e a parte, in ciotola, aggiungi un po' di acqua di cottura al formaggio grattugiato, e mescola energicamente così da creare una pasta liscia. Scola gli spaghetti al dente, risottali in padella con pepe e fave, poi spegni il fuoco e aggiungi il cacio, mescolando bene e aiutandoti con acqua di cottura extra per ottenere la cremina perfetta. Una grattata di limone e possiamo impiattare!

Primo piatto romano

Preparazione
10 minuti

Cottura
15 minuti

INGREDIENTI

- **farina 00** 200 g
- **uovo bio** 1
- **spinaci lessati e strizzati** 100 g
- **fave** 150 g
- **pecorino romano** 150 g
- **scorza di** 1 limone
- **sale**
- **pepe**.

Daniele Resconi

Cuoco e personal trainer Daniele Resconi, classe '99, vanta già un curriculum ricco di collaborazioni. Ha lavorato in cucine rinomate, dove ha potuto perfezionare la sua tecnica e concepire uno stile culinario tutto suo, che prevede anche il ricorso a tecniche di cottura innovative e a impiattamenti accattivanti. Ama moltissimo la musica e il ballo latino-americano, che pratica ormai da diversi anni. Per lui la forma fisica è importante, ma c'è sempre spazio per qualche sfizio... il trucco sta nel non eccedere e nel sapersi regolare!

nuovo libro

Ricette da condividere

DANIELE CI SVELA IL SEGRETO PER CONCILIARE IL BUON CIBO CON LA FORMA FISICA

Cosa possiamo preparare se vogliamo mettere le "mani in pasta", se ci vogliamo concedere una serata latina o se abbiamo bisogno di una cena salutare e gustosa dopo un allenamento in palestra? Questo libro non è un semplice ricettario, ma un tuffo nella vita di Daniele Resconi e una guida su come conciliare il buon cibo con alcuni momenti della giornata: dalla colazione alle cene con gli amici, dal relax sul divano agli aperitivi. In queste pagine uno dei cuochi più social e seguiti dai giovani apre le porte della sua casa e ci ricorda che la cucina è anche, e soprattutto, condivisione e voglia di stare insieme.

Una tira l'altra

Pizza cavolfiore

Preparazione
25 minuti

Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **cavolfiore** 600 g
- **uova** 2
- **Parmigiano Reggiano Dop grattugiato** 80 g
- **passata di pomodoro** 300 g
- **mozzarelle** 2
- **olio extravergine**
- **sale**.
- **pepe**

Preparazione. Pulisci il cavolfiore, taglialo grossolanamente a pezzi e trasferiscilo in un frullatore: frulla bene, fino a ottenere una consistenza grumosa. Trasferiscilo su un panno da cucina, chiudi e strizza bene per eliminare l'acqua in eccesso. A questo punto, versa il cavolfiore tritato in una ciotola e aggiungi le uova, il parmigiano, il sale, il pepe e mescola bene. Stendi l'impasto ottenuto in una teglia ricoperta con carta forno, distribuisci la passata di pomodoro sulla superficie in modo uniforme, lasciando libero un bordino, e termina con qualche fetta di mozzarella. Cuoci nel forno in modalità ventilata a 180° per 20-25 minuti, finché la mozzarella non sarà sciolta e il cavolfiore risulterà ben dorato.

Lingue di patate e pancetta

Preparazione
25 min+rip
Cottura
18 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **farina 0** 200 g
- **farina 00** 100 g
- **lievito secco** 3 g
- **miele o malto** 4 g
- **sale** 8 g • **acqua** 210 g
- **olio extravergine** 20 g
- **patate** 1 kg • **pancetta affettata sottile** 200 g • **rosmarino**

Preparazione. Unisci in una ciotola farina con il malto (o il miele), il lievito e l'acqua a filo. Aggiungi poi olio, sale e amalgama il tutto fino a ottenere un panetto liscio. Fai qualche giro di piega, quindi lascia lievitare in una ciotola oleata fino al raddoppio. Nel frattempo, pulisci e taglia le patate a fettine sottili, aiutandoti con una mandolina. Sbollenta le patate per 3 minuti in acqua bollente salata, poi asciugale per bene e tienile da parte. Cospargi il piano di lavoro con la semola, riprendi l'impasto raddoppiato e dividilo in 4-5 pezzi: dai a ciascuno una forma ovale e piatta, aiutandoti con le mani. Disponi le focacce in una teglia coperta con carta forno e adagia sopra le patate, condisci con olio, sale e rosmarino, quindi lascia lievitare per 45 minuti. Trascorso questo tempo, cuoci a 220° in forno in modalità ventilata per 15-20 minuti. Intanto, in una padella antiaderente rosola bene la pancetta fino a renderla croccante. Una volta uscite dal forno, completa le focacce con la pancetta tagliata a pezzetti grossolani.

Cucina siciliana

Gessica Runcio

Gessica è siciliana, trasferita da poco a Milano. “Ho sempre amato cucinare, in particolare i piatti tradizionali siciliani, di cui conservo preziose ricette di famiglia, tramandate dalla nonna. Ormai 12 anni fa ho aperto il mio blog “Le ricette di Gessica”: lo considero il mio quaderno digitale delle ricette, che condivido con chi mi segue. Piatti semplici, della nonna, adatti a tutti e veloci, per non complicarsi la vita in cucina”.

Piatti per tutti

Tortino di asparagi e patate

Preparazione 30 minuti

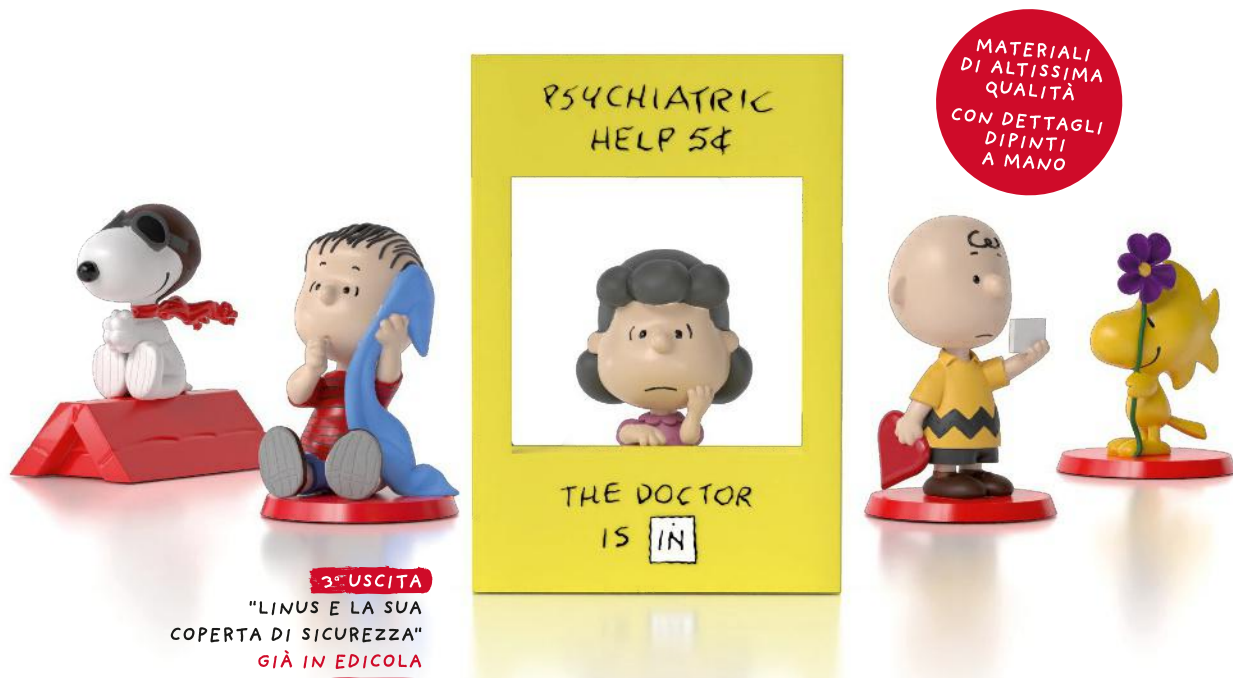
Cottura 50 minuti

- **patate** 500 g
- **Grana Padano Dop grattugiato** 35 g
- **uovo** 1
- **burro** 30 g
- **asparagi puliti, lessati e tritati a coltello** 100 g
- **formaggio (taleggio o mozzarella provolone o scamorza)** 4 cubetti
- **olio extravergine**
- **pangrattato**
- **sale**
- **pepe**

Lessa le patate in acqua bollente salata per circa 30 minuti, fino a quando, infilzandole con i rebbi di una forchetta, risulteranno morbide. Dopo scolale e falle intiepidire. Passale con uno schiaccia patate e raccogli la purea in una ciotola. Insaporiscila con 1 pizzico di sale e pepe, l’uovo, il burro morbido e il formaggio grattugiato. Mescola fino a ottenere un composto omogeneo. Olia e cospargi con pangrattato gli stampini monouso in alluminio. Poi riempili per poco più di metà con l’impasto a base di patate.

Forma un piccolo incavo al centro e in questo inserisci un pochino di asparagi tritati e un cubetto di formaggio e richiudi con altro impasto. Sistema gli stampini in una teglia e cospargili con un filo d’olio. Trasferiscili in forno caldo a 190-200° ventilato e lasciali cuocere per circa 20 minuti, fino a renderli dorati.

Fai intiepidire leggermente e poi sformali in un piatto da portata; se serve, ripassa i bordi del tortino con la lama di un coltello per staccare l’impasto dallo stampino. Servi i tortini di patate e asparagi.

PEANUTS™

LA COLLEZIONE ESCLUSIVA DI STATUETTE IN 3D DEL FUMETTO PIÙ FAMOSO AL MONDO

Ama tormentare le sue vittime, avere sempre ragione e dispensare consigli psichiatrici a pagamento nel suo chiosco privato: Lucy van Pelt ti aspetta in edicola. Colleziona tutti i personaggi!
In più, per ogni uscita, tanti contenuti speciali scaricabili tramite QR Code.

Da vendersi esclusivamente in abbinamento a Sorrisi in edicola questa settimana. La collezione è composta da 30 uscite. Prezzo di ogni uscita "Peanuts 3D Collection" € 12,99 + TV Sorrisi e Canzoni € 1,50 = € 14,49; (salvo variazioni dell'aliquota fiscale). L'Editore potrebbe essere obbligato per ragioni tecniche a cambiare l'ordine delle uscite. L'Editore si riserva anche il diritto di proporre alcune uscite aggiuntive rispetto al piano iniziale dell'opera, al solo scopo di arricchirne la qualità e il pregio. Qualsiasi variazione sarà comunicata nel rispetto delle norme vigenti previste dal Codice del Consumo (D.lgs. 206/2005).

zampediverse

www.peanuts.com

© 2024 Peanuts Worldwide LLC

LA BIBLIOTECA DEI RAGAZZI

I capolavori della narrativa che hanno incantato generazioni di giovani lettori

È ANCORA IN EDICOLA LA PRIMA USCITA
PIPPI CALZELUNGHE
Astrid Lindgren
A SOLI € 3,99

I grandi bestseller per ragazzi

in un'unica, imperdibile collana

***Il Piccolo Principe* di Antoine de Saint-Exupéry, *Pippi Calzelunghe* di Astrid Lindgren, *La fabbrica di cioccolato* di Roald Dahl, *La storia Infinita* di Michael Ende...** E poi ancora, gli indimenticabili romanzi di **Daniel Pennac, Philip Pullman...**
I più grandi bestseller per ragazzi degli ultimi decenni, veri capolavori della narrativa considerati i nuovi classici di oggi.
Storie che emozionano, alimentando la passione per la lettura, e che non possono mancare nella biblioteca di ogni giovane lettore.

IN EDICOLA DAL 6 FEBBRAIO

in collaborazione con

SECONDA USCITA
DUE VOLUMI

IL PICCOLO PRINCIPE
Antoine de Saint-Exupéry

LA FABBRICA DI CIOCCOLATO
Roald Dahl

A SOLI € 7,99

VAI SU WWW.CENTAURIA.IT

La collezione è composta da 79 uscite. Periodicità: settimanale. Prezzo prima uscita € 3,99*. Prezzo uscite successive € 7,99* (*salvo variazioni dell'aliquota fiscale). L'Editore si riserva la facoltà di variare il prezzo delle uscite ex art. 1664 c.c. in caso di aumenti dei costi di produzione e/o trasporto superiori a un decimo del prezzo della singola uscita, di modificare il numero delle uscite periodiche complessive, nonché di variare l'ordine e la sequenza delle uscite, comunicando con adeguato anticipo gli eventuali cambiamenti che saranno apportati al piano dell'opera.

Piselli

Versatili e delicati

Finalmente arriva la primavera e con lei le primizie dell'orto: insalatine, valeriana, melanzane, peperoni, cipollotti, fave e piselli. Questi piccoli legumi verdi e delicati sono protagonisti di tante ricette della tradizione, con la pasta e piselli, risi e bisi, con i calamari o le seppioline, la vignarola e ovviamente vellutate, creme e zuppe

Morbida e sapida

Vellutata verde con ceci croccanti

Preparazione 15 minuti

Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 6-8

- **piselli** 450 g
- **scalogno** 1
- **carota** metà
- **gambo di sedano** metà
- **ceci cotti** 300 g
- **zenzero fresco** 4 cm
- **panna fresca** 100 g
- **olio extravergine**
- **sale**
- **prezzemolo**
- **olio di semi**
- **paprica**

Preparazione. Affetta lo scalogno, quindi grattugia lo zenzero pelato e trita il sedano e la carota. Versa tutto in un tegame con 2 cucchiai d'olio extravergine e lascia colorire. Aggiungi i piselli, sala e fai cuocere a fiamma dolce, versando il brodo bollente poco alla volta per regolare la consistenza, fino a quando piselli sono morbidi. A questo punto, riducili in crema con l'aiuto di un mixer a immersione; se serve, aggiungi altro brodo. Tieni la vellutata da parte in caldo e prepara i ceci.
In una padella scalda l'olio di semi, versa quindi i ceci cotti e lasciali friggere per circa 5 minuti, mescolando. Quando sono ben dorati, scolali dalla padella con un mestolo forato o una schiumarola e poi adagiali su un foglio di carta da cucina. Distribuisci la vellutata di piselli nelle ciotole, aggiungi un cucchiaio di panna e decora con i piselli interi, i ceci fritti e qualche rametto di germogli di piselli.
Se ti piace, insaporisci con un pizzico di paprica in polvere.

Verdi, teneri e dolci protagonisti in cucina

Verdi legumi che annunciano la primavera i piselli sono i semi della pianta Pisum sativum. Come fagioli, fave, lenticchie e ceci sono legumi ricchi di proteine, che puoi consumare freschi e secchi. In particolare, quelli secchi sono considerati farinacei. Esistono numerose varietà di piselli: quelli da sgranare e le varietà dette “mangiatutto”, ovvero piattoni o taccole.

Cucinali come vuoi

Puoi cucinare i piselli in tanti modi diversi: al forno, al vapore, in padella, lessati e persino al microonde. In padella il piatto più amato sono i piselli con aglio e prosciutto, mentre in Francia, dove si consumano in quantità, si cucinano con burro e cipolla. Se preferisci consumarli lessati, tuffali in acqua bollente, scolali e immergili subito in una ciotola con acqua e ghiaccio, così manterranno il loro colore brillante. Se usi quelli freschi lessali con tutto il baccello: in cottura si staccano e vengono a galla. Quando hai fretta, mettili nel microonde in un piatto con 2 cucchiai d’acqua, coprirli con pellicola e cuoci per 2 minuti, se sono freschi, circa 5 per quelli surgelati. Infine, scolali e servili accompagnati da prosciutto cotto e formaggi stagionati.

Niente sprechi

Se sono biologici, non buttare via i baccelli, puoi usarli per preparare un’ottima zuppa. Sciacquali, elimina piccioli e fibre, poi cuocili per circa 40 minuti in un tegame con cipolla tritata e brodo vegetale. Se preferisci, puoi usarli per fare un brodo vegetale: cuocili per circa 1 ora in acqua bollente con 1 cipolla, 1 carota e un pizzico di sale. In ogni caso, quando sono cotti, passa la zuppa o il brodo al setaccio.

Cucina i baccelli

Voglia di

Ricette Piccanti

ricette di Karen Huber e Francesco Parravicini
foto di Antonio Bagnano

Il “tocco in più”
per arricchire i tuoi piatti

Per dare un booster di gusto alle tue ricette, oltre al peperoncino e al pepe, che sono certamente le spezie piccanti più usate nella cucina mediterranea, ci sono il curry, la paprica e lo zenzero. Aggiungerle ai tuoi piatti ti permetterà di renderli più leggeri, perché quando le usi puoi ridurre i condimenti grassi senza rinunciare al gusto, e di sperimentare nuove ricette dal caratteristico sapore pungente.

Il peroncino sta bene con tutto

Frutto piccante delle piante del genere Capsicum, il peperoncino è giunto in Europa dall’America del Sud a bordo delle navi dei conquistadores spagnoli. In cucina puoi usarlo fresco, essiccato, tostato, fritto, macinato o tritato. Per evitare di cucinare piatti eccessivamente piccanti elimina i semi interni e aggiungilo a fine cottura. Indispensabile per insaporire e conservare alimenti e pietanze, è anche una buona alternativa al sale. Dal peperoncino si ricavano la paprica, che è una miscela in polvere di peperoncini di diverse varietà, anche dolci, e il chili, una salsa a base di peperoncino, pomodoro, aglio e cumino, da non confondere con il piatto texano detto “chili con carne”. È alla base anche della harissa, il condimento più diffuso in Medio Oriente e Nordafrica.

Curry pungente e profumato

Per dare un gusto piccante si usa il curry, una miscela di spezie diverse molto diffusa in India e nel Sud-est asiatico, dove è nota come masala. Secondo ai vari mix di spezie da cui è composta assume colorazioni differenti: il più comune è il green curry tailandese, una polvere verde che deve il colore alla varietà orientale del basilico. Molto diffuso in Europa il curry giallo, colorato dalla curcuma. Quello rosso è particolare perché è preparato con spezie tostate. In generale, il curry è molto versatile in cucina e si usa come salsa da aggiungere al riso basmati, ai piatti di pesce e alle carni bianche.

Orecchiette salsiccia e ricotta

Preparazione
15 minuti

Cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 4

orecchiette fresche 600 g • **salsiccia** 300 g • **semi di finocchio** 1 cucchiaino • **aglio** 1 spicchio • **peperoncino fresco** 1 tritato • **passata di pomodoro** 800 g • **ricotta** 250 g • **olio extravergine** • **basilico** • **sale** • **pepe**

Preparazione. Spella la salsiccia e poi trasferiscila in una padella profonda calda con 1 cucchiaio d'olio. Fai cuocere a fuoco medio per circa 10 minuti riducendola a pezzetti con l'aiuto di un cucchiaio di legno. Aggiungi l'aglio sbucciato e tritato finemente e i semi di finocchio. Unisci la passata di pomodoro, il peperoncino tritato e lascia sobbollire per circa 15 minuti. Regola il sale. Nel frattempo cuoci le orecchiette, scolale e aggiungile nella padella col condimento, salta per 1 minuto e servile con cucchiaiate di ricotta e basilico.

Spiedini di verdure con salsa cremosa

Preparazione
25 minuti

Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

zucchina 1 • **peperoni gialli, rossi, verdi** 3 • **melanzana** 1 **PER LA SALSA** • **panna acida** 150 g • **peperoncino in polvere** 1 cucchiaio • **porro** 1 pezzetto • **olio extravergine** • **sale**

Preparazione. Taglia melanzana e zucchina a fette spesse circa 3 cm. Pulisci i peperoni, rimuovendo i semi e la parte bianca, poi riducili a pezzi di 3 cm. Infilza le verdure con 8 spiedini, avendo cura di alternarle, e spennella con l'olio. Scalda una bistecchiera e griglia gli spiedini, girandoli su tutti i lati. Nel frattempo, prepara la salsa: trita finemente il porro e cuocilo in padella con un filo d'olio per circa 5 minuti. Versa la panna acida in una ciotola, aggiungi poi il peperoncino, il sale e mescola con cura. Decorarla con i porri tritati e servila con gli spiedini di verdure grigliati.

Uno tira l'altro

Crostoni con crema di piselli e cime di rapa

Preparazione 20 minuti
Cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **pagnotta integrale** 1
- **cime di rapa** 250 g
- **piselli gelo** 250 g
- **pecorino romano** 100 g
- **aglio** 1 spicchio
- **peperoncino fresco** 1
- **peperoncino in polvere**
- **cipollotto** 1
- **olio extravergine**
- **sale**

Preparazione. Taglia il pane a fette e tostale sulla griglia. Sbollenta le cime di rapa per 1 minuto, scolale e ripassale in padella con 2 cucchiai d'olio e lo spicchio d'aglio schiacciato. Aggiungi sale e una presa di peperoncino in polvere. Affetta la cipolla pelata e lasciala colorire in padella con 1 cucchiaio d'olio, i piselli surgelati e il sale. Cuoci finché i piselli sono teneri, quindi frullali nel mixer fino a ridurli in crema. Spalma la crema di piselli sulle fette di pane. Aggiungi le cime di rapa, il peperoncino fresco tagliato a striscioline e il pecorino romano a scaglie sottili. Completa con un filo d'olio e, se ti piace, qualche fiore essicato.

Quiche con peperoncini e pancetta

Preparazione
20 minuti

Cottura
40 minuti

Trionfo di sapori

INGREDIENTI PER 4

- **pasta brisé rotonda** 1 confezione
- **peperone rosso** 250 g
- **peperoncini piccanti** 8
- **pancetta a cubetti** 80 g
- **ricotta** 400 g
- **panna fresca** 250 ml
- **uova** 3
- **Grana Padano Dop** 60 g
- **aglio** 1 spicchio
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Lava i peperoni, tagliali in 4 falde, elimina i semi e riducile a cubetti regolari di circa 1 cm di lato. Saltali per 4 minuti a fiamma moderata in una padella antiaderente con poco olio e l'aglio spellato, fino a farli leggermente appassire, regola sale, pepe e tieni da parte. Prepara un composto lavorando energicamente con una frusta la ricotta, alla quale avrai aggiunto le uova, il grana, la panna fresca e 2 pizzichi di sale. Fodera una tortiera con la pasta brisé, lasciando sotto la sua carta forno, pratica dei piccoli fori sul fondo con i rebbi di una forchetta in modo che possa fuoriuscire l'umidità in eccesso. Versa il composto, aggiungi i peperoni rossi e quelli piccanti interi, infine distribuisci i cubetti di pancetta in ordine sparso (si rosoleranno col calore del forno). Cuoci in forno statico a 175° per circa 35 minuti, fino a quando la quiche sarà completamente rassodata e colorata.

Pollo alla diavola con salsa al peperoncino

 Preparazione 30 minuti Cottura 40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
o **pollo** 1 a pezzi o **succo d'arancia** 4 cucchiai o **peperoncino in polvere** o **olio extravergine**
PER LA SALSA o **aceto di mele** 30 ml o **concentrato di pomodoro** 30 g o **zucchero di canna** 2 cucchiai o **peperoncino fresco** 1 o **aglio** 1 spicchio o **miele** 1 cucchiaino o **sale**

Preparazione. Unisci in una ciotola il succo d'arancia con olio, peperoncino in polvere e sale. Massaggia il pollo col composto e fai riposare 20 minuti. Trasferiscilo in una padella antiaderente calda con un filo d'olio e fallo colorire a fiamma medio-alta per 5 minuti, avendo cura di appoggiare sul pollo un foglio di carta forno e poi un pentolino pieno d'acqua; il peso manterrà il pollo a contatto con la padella, favorendo la rosolatura. Ripeti l'operazione su ogni lato. Quando sarà ben rosolato, togli il pentolino, la carta forno e cuoci con il coperchio per 30 minuti. Per la salsa: scalda l'olio con peperoncino e aglio tritato. Versa l'aceto, il concentrato, lo zucchero, il miele e cuoci 8 minuti per addensare. Filtra la salsa un colino e servila con il pollo.

Orecchiette con spinaci e guanciale

 Preparazione 20 minuti Cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- **orecchiette** 350 g
- **guanciale a fette** 80 g
- **spinacini freschi** 300 g
- **peperoncini freschi** 2
- **aglio** 2 spicchi
- **pangrattato** 2 cucchiai
- **Grana Padano Dop grattugiato** 2 cucchiai
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Salta gli spinacini in una padella con un filo d'olio e l'aglio in camicia, aggiungi un mestolino d'acqua e lascia cuocere a fiamma viva col coperchio per 2 minuti, giusto il tempo che gli spinacini appassiscano restando croccanti, regola sale e pepe. In una padella ben calda fai rosolare il guanciale, elimina una parte di grasso in eccesso e nella stessa padella tosta il pangrattato. Cuoci le orecchiette al dente e ripassale in padella con gli spinaci, unisci il grana grattugiato, il peperoncino ad anelli sottili, il guanciale spezzettato e il pane tostato.

Chili con carne, fagioli e tortillas

Preparazione
30 minuti

Cottura
100 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

o **manzo macinato** 800 g o **fagioli neri cotti** 250 g o **peperoni rossi** 250 g o **brodo di carne** 400 ml o **passata di pomodoro** 500 g o **cipolle rosse** 2 o **aglio** 1 spicchio o **peperoncino fresco** 1 o **cumino** 1 cucchiaino o **coriandolo in polvere** 1 cucchiaino o **zucchero di canna** 1 cucchiaino o **olio extravergine** o **sale** o **pepe nero** o **coriandolo fresco**

Preparazione. Pela e trita l'aglio e le cipolle. Taglia a pezzetti peperone e peperoncino, dopo aver tolto i semi. Scalda un filo d'olio in una casseruola con fondo spesso e versa la carne macinata, sala e rosola a fuoco medio 10 minuti, sfumando con 1 mestolo di brodo caldo. Trasferisci la carne in una ciotola e tieni da parte. Nella stessa casseruola versa un filo d'olio, peperone, peperoncino, aglio, cipolle, zucchero di canna, cumino e coriandolo. Sfuma con 1 mestolo di brodo e cuoci 10 minuti, poi unisci la carne, la passata di pomodoro e il brodo rimasto. Fai sobbollire a fiamma dolce 60 min, mescolando. Versa i fagioli e cuoci 20 minuti. Sala e pepa. Fai riposare 10 min e servi con coriandolo fresco, tortillas o nachos.

Hamburger con pico del gallo

Preparazione
20 minuti

Cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

o **hamburger di tacchino** 4 o **peperone rosso** 300 g o **pomodorini rossi e gialli** 200 g o **cipollotto** 200 g o **cipolla rossa** 100 g o **olio extravergine** o **rosmarino** 1 rametto o **sale** o **pepe**

Preparazione. Prepara le verdure per il pico de gallo: lava e taglia i peperoni in falde eliminando i semi interni, poi tagliali in pezzi più piccoli e saltali in padella con pochissimo olio.
A parte, taglia la parte verde del cipollotto e tienila da parte, riduci quella bianca a striscioline e falla appassire dolcemente in una padella, sempre con pochissimo olio. Unisci i peperoni cotti, il cipollotto appassito e i pomodorini crudi tagliati a spicchietti, condisci generosamente con sale, pepe e olio extravergine. Cuoci gli hamburger in una padella ben calda 3 minuti per lato, aggiungendo a fine cottura il rosmarino fresco, in modo che non bruci. Servi gli hamburger con il pico de gallo come contorno.

Saporiti e colorati

Tacos con porri e merluzzo

Preparazione 20 minuti
Cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

○ **filetti di merluzzo** 250 g ○ **cipolla rossa** mezza ○ **porro** mezzo ○ **peperoncino fresco** 1 ○ **lime** 1 il succo ○ **tacos** 4 ○ **olio extravergine** ○ **sale**. **PER LA SALSA** ○ **polpa di pomodoro a pezzi** 450 g ○ **cipolla** mezza ○ **aglio** 1 spicchio ○ **peperone** 1 ○ **peperoncino piccante** 1 ○ **aceto** 2 cucchiai ○ **cumino** 1 cucchiaio ○ **tabasco** 4 gocce ○ **cannella** ○ **olio extravergine** ○ **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Per la salsa, taglia a cubetti il peperone pulito. Trita la cipolla e versala in un tegame con un filo d'olio, l'aglio pelato, il peperoncino tritato e fai rosolare. Poi unisci il peperone e la polpa di pomodoro. Regola sale, pepe e aggiungi cumino, cannella, tabasco, aceto e zucchero. Mescola, copri con un coperchio e cuoci a fuoco dolce per 15 minuti, mescolando. La salsa deve ridursi della metà. Elimina l'aglio e fai raffreddare. Intanto, pela e trita la cipolla e il peperoncino. Riduci il porro a striscioline. In una padella con un filo d'olio rosola porro e peperoncino 5 minuti. Versa il merluzzo e cuocilo 3 minuti rompendolo a pezzetti con un cucchiaio di legno. Versa il succo di lime, sale e mescola. Scalda i tacos e farciscili con il pesce, la salsa piccante e la cipolla rossa.

Crema di patate al curry con gamberi

Di terra e di mare

Preparazione 30 minuti
Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **patate** 700 g - **latte** mezzo bicchiere - **cipolla** 1 piccola - **gamberi** 12 - **aglio** 1 spicchio - **curry** 1 cucchiaino - **noci** 20 g - **granella di nocciole** 50 g - **granella di pistacchi** 20 g - **olio extravergine** 3 cucchiai - **sale** - **pepe**

Preparazione. Trita finemente la cipolla. Pela le patate e tagliale a dadini. In una pentola con 2 cucchiai d'olio lascia appassire la cipolla. Unisci quindi le patate a dadini e fai colorire 10 minuti a fiamma bassa, poi aggiungi il curry e il latte poco per volta, avendo cura di mescolare continuamente; se serve puoi allungare con altro latte. Quando le patate sono cotte, frulla la zuppa con un mixer a immersione. Nel frattempo, sguscia i gamberi, elimina testa e filetto nero. In una padella antiaderente con 1 cucchiaio d'olio lascia colorire lo spicchio d'aglio intero, poi eliminalo e aggiungi i gamberi. Cuocili per 1 minuto e poi girali e cuoci ancora per 1 minuto. Versa in una ciotola la granella di nocciole, le noci spezzettate e la granella di pistacchi, passa i gamberi nel mix di frutta secca. Distribuisci la crema di patate nei piatti, completa con i gamberi e servila tiepida.

Buoni, sani e italiani

I prodotti Galbani e la creatività dei talent di GialloZafferano danno vita a ricette ricche e fantasiose dedicate ai food lover

Proprio il giorno del Pizza Day, 17 gennaio, Galbani, rinomato brand italiano di formaggi del gruppo Lactalis, presente sulle tavole di 20 milioni di italiani da più di 140 anni, ha annunciato con entusiasmo una partnership esclusiva della durata di un anno con GialloZafferano del Gruppo Mondadori. La data non è casuale: la mozzarella per pizza di Galbani Santa Lucia è la più scelta dagli italiani per preparare il piatto iconico della nostra tradizione. Galbani e GialloZafferano condividono i valori di vicinanza e passione per la cucina creando l'unione perfetta: i formaggi Galbani e le ricette di GialloZafferano. **Wiebke Klaas, direttrice marketing di Galbani Cheese** commenta: *"Questa collaborazione è un ulteriore passo significativo nel soddisfare le esigenze culinarie degli italiani. Abbiamo creato un connubio perfetto tra la qualità dei nostri formaggi e l'autorevolezza di GialloZafferano per portare nuove e gustose esperienze nelle case italiane"*. **Andrea Santagata, Amministratore delegato di Mondadori Media**, conferma: *"Siamo molto contenti di essere stati scelti da Galbani per questa partnership esclusiva. Per garantire la massima efficacia e amplificazione sui social, abbiamo coinvolto i nostri chef e i migliori food creator mentre sul sito web saranno presenti una serie di speciali dedicati ai principali ingredienti per dare agli utenti punti di riferimento sui loro prodotti più amati"*. Vale anche la pena anticipare che, a partire da giugno, la collaborazione prevede un emozionante concorso che coinvolgerà attivamente i consumatori, dando loro l'opportunità di vincere premi esclusivi firmati Galbani e GialloZafferano. Stay Tuned!

Creator all'opera

Dalla collaborazione fra Galbani e GialloZafferano sono nati cinque hub tematici con oltre 350 ricette che trovi nel sito di GialloZafferano dove saranno raccolte tante ricette e contenuti. L'iniziativa, lanciata in occasione del Pizza Day, ha visto protagonisti i creator di GialloZafferano Giovanni e Manuel che hanno preparato gustose pizze con la nuova mozzarella Santa Lucia Pizza Perfetta. È l'inizio di un'attività che per tutto il 2024 vedrà protagonista un gruppo selezionato di creator del brand e di Zenzero Talent Agency. Ognuno di loro contribuirà a creare ricette e contenuti inediti per GialloZafferano, utilizzando i formaggi Galbani, da sempre garanzia di risultato nelle preparazioni.

Menu SMART

Prova col Wok!

ricette di Michela Sassi

Spaghetti giapponesi con verdure

Cucina asiatica

Preparazione
20 minuti

Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **spaghetti giapponesi udon** 500 g
- **funghi shiitake secchi** 8
- **carote** 2
- **cipollotti** 2
- **salsa di soia** 6 cucchiai
- **mirin o vino bianco dolce** 2 cucchiai
- **olio di sesamo** 4 cucchiai
- **germogli**

Immeri i funghi shiitake in acqua fredda e poi affettali. Versa un giro d'olio nel wok, uisci i funghi e cuoci 5 minuti. Pela e taglia le carote a bastoncini e i cipollotti a fette.
Salta le verdure nel wok a fiamma viva 3 minuti. Versa il mirin (o il vino dolce) e fai sfumare. Aggiungi gli udon e la salsa di soia.
Cuoci ancora fino a quando gli udon saranno caldi. Spegni, completa con i semi di sesamo e servi gli udon con verdure ben caldi.

Saporite e croccanti

Ali di pollo fritte in salsa agrodolce

 Preparazione 25 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **ali di pollo** 300 g
- **farina** 100 g
- **zucchero** 60 g
- **salsa barbecue** 4 cucchiai
- **ketchup** 2 cucchiai
- **aglio** 1 spicchio
- **olio extravergine** 2 cucchiai
- **olio di semi di arachide**
- **semi di sesamo** o **sale**

Per la salsa trita l'aglio finemente e versalo in un contenitore, aggiungi quindi lo zucchero, la salsa barbecue, il ketchup e l'olio extravergine. Mescola con cura e tieni da parte.

Unisci in una ciotola la farina, mezzo bicchiere d'acqua e un pizzico di sale. Mescola fino a ottenere una pastella abbastanza liquida. Asciuga le ali di pollo con carta da cucina e passale nella pastella, in modo da coprirle completamente.

Scalda l'olio di semi nel wok, fino alla temperatura di 175°, quindi tuffa il pollo sgocciolato dalla pastella e cuoci per 7-8 minuti, avendo cura di girarlo. Sgocciola il pollo dall'olio e tieni da parte. Elimina l'olio della frittura dal wok e versa la salsa. Lasciala scaldare, poi aggiungi il pollo fritto, aspetta un paio di minuti che abbia assorbito la salsa e spegni il fuoco. Completa con i semi di sesamo e servi.

Verdure saltate alla soia

 Preparazione 25 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **funghi champignon** 12
- **porri** 2
- **peperoni** 2
- **cime di rapa** 200 g
- **broccoli** 150 g
- **pomodorini** 200 g
- **salsa di soia** 3 cucchiai
- **olio di sesamo** 4 cucchiai
- **germogli di soia**

Prepara le verdure Pulisci i porri, le cime di rapa, i peperoni e tagliali a bastoncini. Elimina la terra eventuale dei funghi e riducili a fettine sottili. Lava i pomodorini e tagliali a metà. Infine, ricava le cimette dai broccoli.

Scalda un giro d'olio di sesamo nel wok, aggiungi il porro e fai saltare per 2 minuti. Poi trasferisci il porro in una ciotola. Versa nel wok i peperoni, le cime di rapa e i broccoli; se serve, aggiungi altro olio e salta per 2 minuti.

Trasferisci tutto nella ciotola col porro. Infine, salta velocemente i pomodorini e i germogli di soia. Metti anche questi nella ciotola, condisci con olio di sesamo, la soia, poi lascia riposare per 10 minuti e servi.

8 ricette con la pasta per la pizza

Un impasto versatile che puoi usare per preparazioni salate e dolci. Noi ti diamo qualche suggerimento, poi divertiti a scoprire altre ricette facili, veloci e fragranti!

ricette di Michela Sassi, foto di Ciro Rota

Treccia di pane al pesto

 Preparazione 25 minuti

 Cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 1 PEZZO

- **impasto per la pizza** 700 g
- **pesto pronto** 200 g
- **olio extravergine**

Preparazione. Stendi l'impasto sulla spianatoia, tenendo sotto la carta in dotazione e formando un rettangolo spesso circa 2-3 mm, poi spennellalo con il pesto. Arrotola la pasta dal lato più lungo, poi taglia il rotolo in 2 parti, nel senso della lunghezza. Separa delicatamente i 2 pezzi, girali tenendo il lato tagliato davanti a te e forma una treccia, facendo in modo che la parte tagliata resti all'esterno. Trasferisci la treccia sulla placca, aiutandoti con la carta di base, e chiudila per formare una ciambella. Spennellala con poco olio e cuocila in forno già caldo a 200° per 20-25 minuti. Sfornala e lasciala intiepidire, poi servila.

PIZZA AL PESTO E CRESCENZA

Accendi il forno a 240°C. Togli 700 g di pasta da pane pronta dal frigorifero e falla riposare 3 minuti. Lavorala, poi stendila con le mani in 2 teglie basse da 20-22 cm, o sulla placca leggermente unta, a uno spessore di 5 mm. Se hai tempo, fai lievitare 15 min. Diluisci intanto 200 g di pesto pronto in una ciotola con 2 cucchiai d'acqua calda e 1 d'olio, poi spalmalo in modo uniforme sulla pasta, lasciando libero un bordo di 1 cm. Inforna e cuoci la pizza per circa 15 minuti. Intanto, taglia 250 g di crescenza a pezzetti. Distribuisci il formaggio sulla pizza e prosegui la cottura ancora per 5 minuti, finché i bordi sono dorati. Sforna e servi.

2

Focaccine origano e pomodorini

 Preparazione 20 minuti Cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 6-8

- **impasto per la pizza** 700 g
- **pomodorini** 400 g
- **origano secco**
- **olio extravergine**
- **sale**

Preparazione. Dividi la pasta per la pizza in tanti pezzetti da 90-100 g ciascuno e stendili delicatamente con le mani in tanti cerchi, poi adagiali sulla placca foderata con carta forno. Lava e taglia a metà i pomodorini, poi distribuiscili sulle focaccine, premendo delicatamente per farli affondare nella pasta. Spennella ciascuna focaccina con abbondante olio, facendo attenzione a ungere bene anche i pomodorini. Insaporisci con un pizzico di sale e origano e cuoci in forno già caldo a 180° per circa 25 minuti.

3

Fagottini al forno provola e zucchine

 Preparazione 15 minuti Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **impasto per la pizza** 700 g
- **provola** 200 g
- **zucchine** 6
- **Asiago** 200 g
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Spunta le zucchine, tagliale a fette sottili e scottale sulla piastra bollente, avendo cura di girarle. Allarga bene l'impasto con le mani e ricava 8 quadrati. Sulla metà di questi adagia le zucchine e condisciloe con olio, sale, pepe e poi aggiungi il formaggio a fette. Sovrapponi i quadrati di impasto 2 a 2, coprendo quelli farciti con i 4 rimasti, poi chiudili premendo delicatamente i bordi per farli aderire. Spennella i fagottini con l'olio e cuocili nel forno già caldo a 180° per 20-30 minuti, fino a quando tutti i fagottini saranno dorati in modo uniforme.

4

Pinsa capperi e carciofini

 Preparazione 15 minuti

 Cottura 10 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **impasto per la pizza** 1 kg
- **passata di pomodoro** 400 g
- **carciofini sott'olio** 12
- **frutti del cappero**
- **olio extravergine** o **sale**

Preparazione. Dividi l'impasto in 4 pezzi e stendili con le mani per dare una forma ovale. Stendili nella placca del forno e fai riposare. Intanto condisci la passata con olio e sale. Stendila quindi sulle pinse con un cucchiaio e inforna a 250° per 7 minuti, poi togli la teglia dal forno e aggiungi i frutti di cappero e i carciofini sgocciolati. Inforna ancora per 2-3 minuti e servi subito le pinse bollenti.

5

Focaccia con mortadella, crescenza e pistacchi

 Preparazione 20 minuti Cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **impasto per la pizza** 700 g
- **crescenza** 125 g
- **mortadella** 100 g
- **granella di pistacchi**
- **sale grosso**

Preparazione. Dividi l'impasto in due parti uguali e stendi con le mani la prima metà nella placca del forno. Aggiungi poi le fette di mortadella e distribuisci la crescenza in modo uniforme. Stendi sulla superficie della focaccia l'altra metà dell'impasto e premi delicatamente i bordi con le dita per sigillare. Lascia riposare per almeno 10 minuti. Cospargi la superficie con il sale grosso. Cuoci la focaccia farcita nel forno statico, preriscaldato a 250°, per circa 20 minuti. Poi estraila dal forno e distribuisci sulla superficie la granella di pistacchi, riprendi la cottura e toglila dal forno solo quando è ben colorita. Lascia raffreddare la focaccia e servila appena sfornata oppure fredda.

6

Treccia dolce con uvette e composta di albicocche

 Preparazione 25minuti Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **impasto per la pizza** 700 g
- **zucchero** 70 g
- **uvetta** 70 g
- **composta di albicocche** 5 cucchiai
- **uova** 1 tuorlo
- **farina**
- **olio extravergine**
- **zucchero a velo**

Preparazione. Lascia l'uvetta a mollo nell'acqua per 5 minuti, poi asciugala e passala in poca farina. Adagia l'impasto su un piano, aggiungi lo zucchero e lavora la pasta con le mani per farlo assorbire. Forma un filone e quindi incidilo nel senso della lunghezza, in modo da ricavare 3 strisce uguali. Spalma la composta al centro di ogni striscia e poi distribuisci l'uvetta, quindi chiudi i lembi dell'impasto. A questo punto intreccia le strisce farcite. Poi con le mani unte d'olio, massaggia la treccia e dividila in 4 parti. Adagia le treccine sulla placca del forno e spennellale con il tuorlo leggermente sbattuto con poca acqua. Informa a 180° per 10 minuti circa, poi abbassa la temperatura a 150° e lascia cuocere ancora per 10 minuti. Fai raffreddare le treccine e cospargile con lo zucchero a velo.

7

Cinnamon rolls in versione casalinga

Preparazione
30 minuti

Cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **impasto per la pizza** 700 g
- **zucchero** 100 g + 1 cucchiaio
- **cannella** 15 g

Accompagna i tuoi dolci con una cioccolata in tazza. Presente da oltre 60 anni, Ciobar si presenta in una nuova veste, ma col gusto e la qualità di sempre.

Preparazione. Stendi l'impasto sopra un piano, aggiungi 30 g di zucchero e impasta con le mani per farlo assorbire.
In una ciotola, setaccia lo zucchero rimasto con la cannella.
Riprendi quindi l'impasto e allargalo con le dita, in modo da ottenere un rettangolo spesso cica 8 mm e spolverizzalo con il mix di zucchero e cannella.
Arrotola quindi l'impasto su se stesso dal lato più lungo e sigillalo pizzicando i bordi. Adagia il rotolo sulla placca del forno, spolverizza con 1 cucchiaio di zucchero e lascialo riposare almeno 10 minuti. Trascorso il tempo, cuocilo in forno a 180° per circa 30 minuti. Quindi estrai il cinnamon roll dal forno, lascialo raffreddare completamente e servilo tagliato a fette.

8

Panini con gocce di cioccolato

Preparazione
20 minuti

Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **impasto per la pizza** 700 g
- **zucchero** 2 cucchiai
- **gocce di cioccolato** 80 g
- **burro**
- **uovo** 1
- **latte**

Preparazione. Lascia congelare lo gocce di cioccolato nel freezer. Poi aggiungile all'impasto con 2 cucchiai di zucchero e qualche fiocchetto di burro morbido. Lavora velocemente con le mani in modo che l'impasto inglobi le gocce. Dividilo quindi in 12 pezzi uguali e forma altrettante palline. Adagiale sulla placca coperta con carta forno, avendo cura di distanziarle. Sbatti l'uovo con un goccio di latte e usalo per spennellare i panini. Lasciali riposare per almeno 10 minuti e poi cuocili nel forno statico a 175° per 15 minuti circa. Fai raffreddare i panini con gocce di cioccolato e servili.

In baita

ricette di Karen Huber
foto di Antonio Bagnano

Pizzoccheri della Valtellina

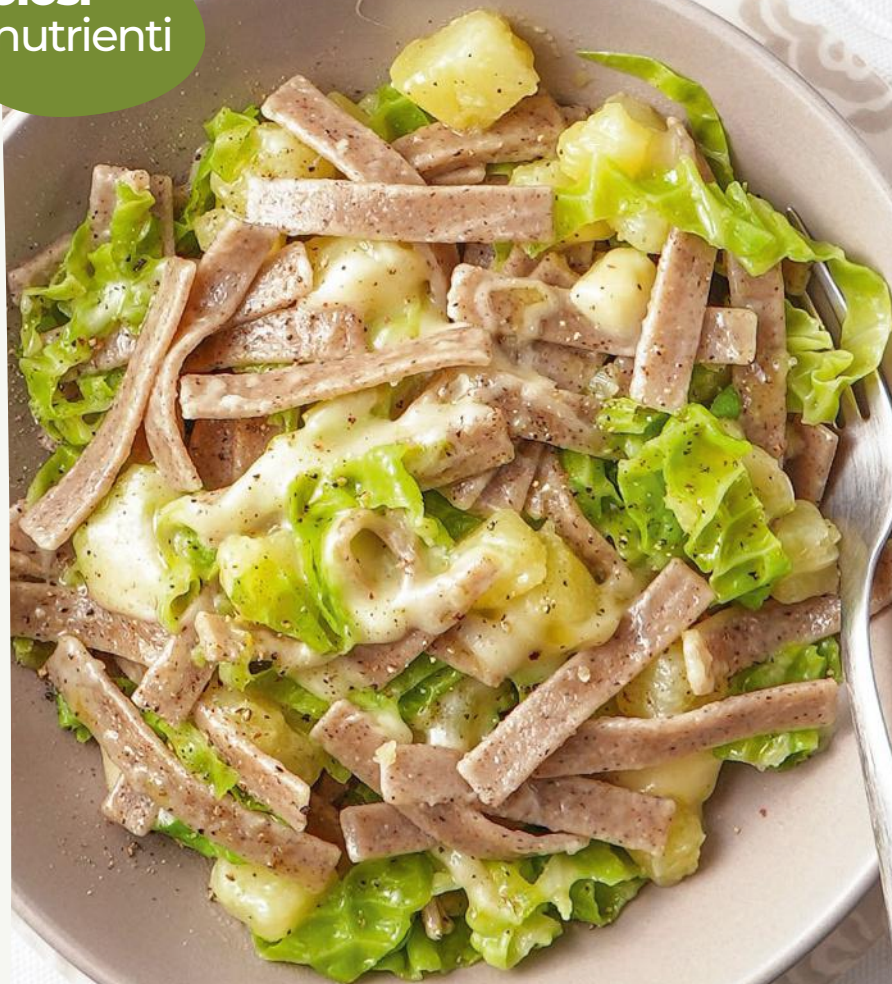
 Preparazione 35 minuti

 Cottura 20 minuti

Golosi e nutrienti

INGREDIENTI PER 4

- **farina di grano saraceno** 400 g
- **farina 00** 100 g
- **burro** 200 g
- **formaggio Casera Dop** 250 g
- **formaggio grattugiato** 150 g
- **verza** 200 g
- **patate** 250 g
- **aglio** 1 spicchio
- **pepe**

Mescola le due farine, impastale con acqua per circa 5 minuti. Poi, con l'aiuto del matterello o di una sfogliatrice, stendi una sfoglia spessa 2-3 mm e ricava delle fasce larghe 7-8 cm. Arrotolale e poi tagliale nel senso della larghezza, in modo da ottenere delle tagliatelle larghe 5 mm. **Cuoci le verdure** in acqua salata bollente: le verze a pezzetti e le patate a cubetti, dopo 5 minuti aggiungi i pizzoccheri e cuoci ancora 10 minuti. **Preleva i pizzoccheri** con una schiumarola e versarne una parte in una teglia ben calda, cospargi col formaggio grattugiato e il Casera a scaglie, prosegui così, alternando pizzoccheri e formaggio, fino a terminare gi ingredienti. Fai colorire l'aglio in una padella con il burro, quindi versa tutto sopra i pizzoccheri. Servili subito ben caldi con una macinata di pepe nero.

Mini polpettoni con biete e provola

 Preparazione
20 minuti

 Cottura
60 minuti

INGREDIENTI PER 4 PEZZI

○ **carne macinata** 500 g ○ **pane senza crosta** 50 g ○ **aglio** 1 spicchio ○ **latte** 1 bicchiere ○ **uova** 3 ○ **vino bianco** 150 ml ○ **provola** 4 fette ○ **bietole** 200 g ○ **formaggio grattugiato** ○ **maggiorana** ○ **olio extravergine** ○ **sale** ○ **pepe**

Per prima cosa lava le bietole e taglia i gambi più grandi a pezzetti. Falle sbollentare in padella con poca acqua per ammorbidirle e tieni da parte. Versa in una ciotola il latte e la mollica di pane.
In un contenitore unisci la carne, il pane strizzato, le uova, il formaggio grattugiato, pangrattato sale e pepe. Lavora il composto con le mani per amalgamare. Stendi un foglio di carta forno e forma 4 mucchietti col composto di carne, appiattiscili delicatamente e distribuisci le bietole stendendole sul composto, copri con le fette di provola e chiudi.
Fai colorire l'aglio in un tegame con un giro d'olio, poi aggiungi i mini polpettoni, irrora con 30 ml di vino e falli rosolare su ogni lato e poi cuoci per 10 minuti. Trasferiscili quindi in una teglia, aggiungi un filo d'olio, il vino rimasto e lascia cuocere a 200° per circa 40 minuti, girandoli a metà cottura. Servi con la maggiorana.

Ricetta classica

Strudel di mele

 Preparazione
15 minuti

Cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 6

○ **sfoglia pronta rotonda** 1 confezione ○ **burro** 40 g ○ **mele golden** 800 g ○ **uovo** 1 ○ **zucchero** 50 g ○ **pangrattato** 80 g ○ **rum** ○ **uvetta** 30 g ○ **pinoli** 20 g ○ **cannella** ○ **sale** ○ **scorza di limone** ○ **zucchero a velo**

Pela le mele e tagliale a fettine sottili, poi immergi l'uvetta nel rum per 10 minuti. Unisci in una ciotola le mele, lo zucchero, i pinoli, l'uvetta, la cannella, la scorza di limone grattugiata e mescola con cura per amalgamare. Versa il pagrattato in una padella antiaderente con una noce di burro e fallo colorire, mescolando perché non bruci.
Sciogli il burro rimasto, stendi quindi la pasta sfoglia con la sua carta forno e spennellala col burro fuso. Coprila con uno strato sottile di pangrattato e poi aggiungi il ripieno di mele.
Arrotola la sfoglia con la sua carta, spennella lo strudel con l'uovo leggermente sbattuto e pratica dei tagli orizzontali. Cuoci in forno caldo a 200° per 30 minuti circa. Lascia intiepidire, spolverizza lo strudel con lo zucchero a velo e servilo a fette.

Scaloppine al limone

Tenere e profumate

Giovanni

Sapori mediterranei e dolcezze

Preparazione
10 minuti

Cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **Fettine di vitello** 8 (circa 430 g)
- **Succo di limone** 50 g
- **Sale fino**
- **Pepe nero**

PER INFARINARE E CUOCERE

- **Farina 00**
- **Burro** 40 g

Per preparare le scaloppine al limone per prima cosa batti le fettine con l'aiuto di un batticarne, coprendole con carta da forno per non rompere le fibre: batti con mano decisa ma, senza troppa violenza, in questo modo i tessuti si ammorbidiranno senza però stracciare la polpa. Infarina le fettine di vitello ed elimina la farina in eccesso.

In una padella ampia lascia fondere il burro a fiamma bassa, quindi aggiungi le fettine, alza leggermente la fiamma e rosola per un paio di minuti prima da un lato e poi dall'altro. Regola sale e pepe.

A questo punto abbassa nuovamente la fiamma e sfuma con il succo di limone. Cuoci a fuoco dolce per un paio di minuti, giusto il tempo che la salsa si rapprenda. Spegni il fuoco e servi subito le tue profumatissime scaloppine al limone!

12 piatti con gli Asparagi

Eleganti nella forma, deliziosi nel gusto, sono protagonisti di sfiziose ricette che aprono le porte alla primavera

ricette di Francesco Parravicini e Karen Huber
foto di Antonio Bagnano

Sfogliata con verdure e formaggio caprino

Preparazione
20 minuti

Cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **pasta sfoglia rettangolare** 1 confezione
- **asparagi sottili** 300 g
- **formaggio caprino** 120 g
- **Parmigiano Reggiano Dop** 60 g
- **panna** 50 ml
- **uova** 4
- **sale**
- **pepe**
- **granella di pistacchi**
- **fiori eduli secchi**

Preparazione. Pulisci gli asparagi, eliminando la parte finale del gambo. Lessali in acqua bollente salata per 3 minuti e scolali bene. Fodera una stampo con la pasta sfoglia e il suo foglio di carta forno. Bucherella con una forchetta. Sbatti le uova con la panna e il formaggio grattugiato, aggiungi quindi il caprino, regola sale, pepe e mescola con cura per amalgamare. Versa il composto di uova e formaggio sopra la pasta sfoglia e poi adagia gli asparagi. Cuoci in forno preriscaldato a 180° per 20-25 minuti. Togli dal forno e, se ti piace, completa con granella di pistacchi e fiori essiccati.

2

Polpettone di vitello con zabaione

 Preparazione 20 min+rip

 Cottura 45 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **macinato di vitello** 700 g
- **Grana Padano Dop** 80 g
- **uova** 2 intere+4 tuorli
- **burro** 40 g ○ **vino bianco** 2 cucchiai
- **asparagi** 1 mazzo
- **timo**
- **pangrattato**
- **olio extravergine**
- **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Lavora in una ciotola il macinato di vitello con grana, uova intere e timo sfogliato per ottenere una sorta di ripieno amalgamato e rassoda in frigo per 15 minuti. Pulisci gli asparagi e pelali col pela patate e scottali in acqua bollente salata 2 minuti. Stendi il ripieno, adagia gli asparagi e poi forma un rotolo, ungi con l'olio e poi passalo nel pangrattato. A questo punto arrotolalo nella carta forno, adagialo in una teglia e cuocilo in forno a 160° per 40° minuti. Intanto prepara lo zabaione salato: monta i tuorli a bagnomaria fino a renderli chiari e spumosi, poi aggiungi il burro fuso e il vino a filo e regola il sale. Servi il polpettone con lo zabaione.

3

Plumcake salato agli asparagi

 Preparazione 20 minuti

 Cottura 42 minuti

INGREDIENTI PER 4-6

○ **farina 00** 180 g ○ **fecola di patate** 250 g ○ **uova** 3 ○ **lievito per preparazioni salate** 1 bustina ○ **burro** 40 g ○ **asparagi** 1 mazzo ○ **zucchero** 1 cucchiaino ○ **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Pulisci gli asparagi eliminando la parte bassa e fibrosa del gambo, pelali con un pelapatate e poi scottali velocemente in acqua bollente per 2 minuti per dargli una mezza cottura. A parte, monta le uova con lo zucchero solo per metà, quindi aggiungi delicatamente la farina e il lievito setacciati e quindi il burro morbido ma non completamente sciolto, poi 2 pizzichi di sale. Unisci al composto i gambi degli asparagi tagliati a rondelle e versa l'impasto in uno stampo da plumcake di forma rettangolare di silicone, adagia le punte degli asparagi in superficie dopo averli passati nella farina, in modo che non sprofondino, e cuoci in forno statico a 170° per circa 40 minuti. Lascia intiepidire e servi il plumcake salato agli asparagi.

4

Crêpes salate

 Preparazione 20 minuti

 Cottura 15 minuti

INGREDIENTI PER 4

○ **asparagi** 2 mazzi ○ **olio extravergine** 2 cucchiai
PER LE CREPES ○ **latte** 500 g ○ **uova** 3 ○ **farina** 200 g ○ **olio di semi** 20 g ○ **sale**

Preparazione. Versa tutti gli ingredienti per le crêpes, meno l'olio, nel bicchiere del mixer e frulla. Poi versa l'olio e mescola con un mestolo. In una padella antiaderente calda fai scendere una piccola quantità di composto e copri l'intera superficie facendo girare la padella. Lascia rapprendere e poi gira la crêpes con l'aiuto di una spatolina e cuocila anche dall'altro lato per 1 minuto. Elimina la parte bassa e legnosa degli asparagi e pela i gambi con un pelapatate. Scottali in acqua bollente salata per 5 minuti. Poi tagliali a metà per il lungo, adagiali sulle crepes e chiudile.

5

Tagliatelle con asparagi e capesante

 Preparazione 15 minuti
 Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **tagliatelle** 320 g
- **asparagi sottili** 500 g
- **scalogno** 1
- **aglio** 1 spicchio
- **capesante** 8
- **vino bianco** 35 ml
- **maggiorana fresca**
- **olio extravergine**
- **sale**

Preparazione. Lava gli asparagi e poi puliscili, avendo cura di eliminare la parte finale dei gambi. Riducili quindi a pezzetti regolari di 3 cm circa.
Pela lo scalogno, l'aglio e quindi tritali finemente. In una padella scalda un filo d'olio e aggiungi il trito di scalogno e aglio, i pezzetti di asparagi e infine 10 foglie di maggiorana. Bagna con il vino bianco, regola sale, pepe e lascia cuocere per circa 8 minuti con il coperchio. Trascorso il tempo, togli il coperchio e aggiungi le capesante, quindi cuoci ancora per 3 minuti.
Lessa le tagliatelle in abbondante acqua salata, poi scolale al dente e trasferiscile nella padella con il condimento. Salta la pasta per 1 minuto e servila ben calda.

6

Al vapore con crumble di uova sode e raspadura

 Preparazione 20 minuti
 Cottura 12 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **aparagi** 2 mazzi
- **uova sode** 6
- **acciughe sott'olio** 4 filetti
- **succo di limone** 2 cucchiai
- **capperi** 2 cucchiai
- **formaggio raspadura lodigiana**
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Lava e asciuga gli asparagi con cura, poi elimina l a parte finale dei gambi con l'aiuto di un coltello. Versa l'acqua nella vaporiera o in una pentola alta e adagia gli asparagi nel cestello. Copri quindi con il suo coperchio e lasciali cuocere per circa 12 minuti. Tieni da parte al caldo. Dividi a metà 4 uova sode e schiaccia i tuorli in un colino fine, versa quindi l'olio a filo mescolando fino a ottenere la consistenza di una salsa densa. Poi prepara un trito con gli albumi, i filetti di acciuga scolati e i capperi dissalati. Unisci il trito alla salsa di tuorli e condiscila con sale e pepe. Distribuisci la salsa nei piatti, adagiavi sopra gli asparagi e completa con le uova sode rimaste sbriciolate e le scagliette di raspadura lodigiana.

7

Fagottini di sfoglia con formaggio e pancetta

 Preparazione 15 minuti Cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **pasta sfoglia rettangolare** 2 confezioni
- **asparagi** 2 mazzi
- **pancetta** 100 g
- **scamorza** 250 g
- **uovo** 1
- **latte**
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Per prima cosa pulisci con cura gli asparagi, eliminando la parte finale dei gambi e poi passandoli con un pelaverdure. Sbollentali in un tegame con acqua bollente salata per 3-4 minuti. Scolali e passali subito sotto l'acqua fredda per fermare la cottura. Asciugali con carta assorbente da cucina e tienili da parte. Taglia la scamorza a fette sottili. A questo punto, stendi la pasta sfoglia sopra un piano di lavoro e riducila in quadrati, aiutandoti con una rotella tagliapasta. Adagia su ogni quadrato un pezzettino di pancetta, uno di scamorza e infine 2-3. asparagi. Chiudi la pasta delicatamente unendo i 2 angoli liberi in modo da formare i fagottini, spennella quindi la superficie con l'uovo sbattuto con un goccio di latte e cuoci in forno caldo a 200° per 25 minuti. Lascia intiepidire e infine servi i fagottini.

8

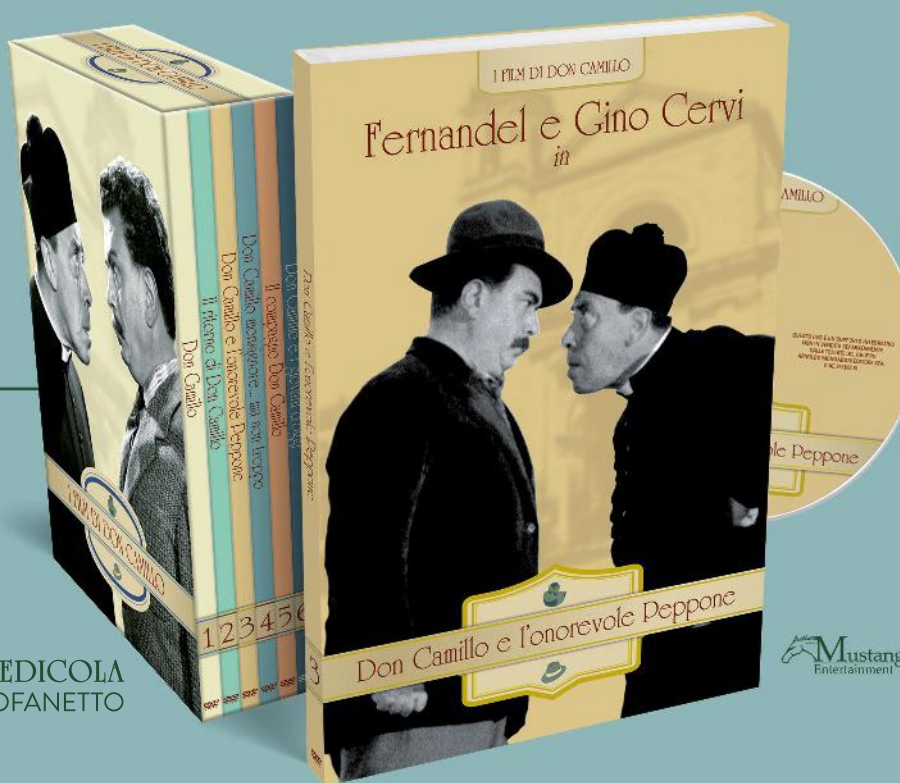
Vellutata piccante

 Preparazione 25 minuti Cottura 50 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **asparagi** 1 kg
- **cipolla** mezza
- **sedano** 1 gambo
- **carota** 1
- **patate** 200 g
- **brodo di verdure** 1,5 l
- **panna fresca** 4 cucchiai
- **peperoncino fresco** 1
- **peperoncino secco**

Preparazione. Sbuccia la patata e pela la carota con il pelaverdure. Poi tagliale a dadini regolari. Riduci il gambo di sedano a rondelle e la cipolla a fette. Pulisci gli asparagi eliminando la parte finale dei gambi, stacca le punte lasciandole intere e poi taglia a rondelle i gambi. Metti le verdure in una pentola con un giro d'olio e il peperoncino fresco tritato, quindi fai colorire appena le verdure, e poi aggiungi il brodo bollente. Chiudi con il coperchio e fai cuocere per 45 minuti. Preleva 12 punte di asparagi e tienile da parte. Frulla il resto col mixer a immersione. Aggiungi la panna, regola il sale e lascia ridurre per 5 minuti su fiamma media. Poi passa la zuppa al colino. Distribuisci la vellutata nei piatti e decora con le punte di asparagi tenute da parte e il peperoncino secco sbriciolato. Servi la vellutata piccante calda.

I film di DON CAMILLO

A 50 anni dalla scomparsa di **Gino Cervi**,
rivivi l'esilarante guerra quotidiana tra **Don Camillo** e **Peppone.**
Una collana di film culto, tra ripicche e dispetti,
simpatici personaggi di un borgo emiliano, divisi ma uniti
contro il mondo esterno.

GIÀ IN EDICOLA
1° e 2° DVD + COFANETTO

3ª uscita DON CAMILLO E L'ONOREVOLE PEPPONE DVD **€ 10,90***

Scopri la collana completa su **mondadoriperte.it**

Foto: ©MondadoriPortfolio, ©Farabola, ©Reporter Associati. Nonostante le ricerche non siamo riusciti a risalire al proprietario dei diritti di alcune fotografie.

© Produzione Film Giuseppe Amato/Rizzoli Editore/Francinex, Paris.

* Prezzo rivista esclusa. Opera composta da 6 uscite. Prima uscita Dvd + Cofanetto a € 10,90 (prezzo rivista esclusa). Uscite successive ogni Dvd a € 10,90 (prezzo rivista esclusa). L'editore si riserva la facoltà di variare il numero delle uscite periodiche complessive, nonché di modificare l'ordine, sequenza e/o i prodotti allegati alle singole uscite, comunicando con adeguato anticipo i cambiamenti che saranno apportati al piano dell'opera.

9

Carbonara in verde

 Preparazione 15 minuti

 Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **tagliatelle** 350 g
- **asparagi** 200 g
- **uova** 4
- **guanciale** 100 g
- **pecorino grattugiato** 80 g
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Pulisci gli asparagi e poi cuocili in una asparagiera per 10 minuti, quindi scolali, taglia le punte e tienile da parte. Versa 3 cucchiai d'olio in una padella, aggiungi il guanciale tagliato a listarelle e lascialo rosolare per 6-7 minuti, poi aggiungi le punte degli asparagi e fai cuocere ancora per 5 minuti. A questo punto, cuoci le tagliatelle in acqua salata. Nel frattempo, sbatti in una ciotola 3 uova e 1 tuorlo, aggiungi sale, pepe, pecorino e mescola per amalgamare. Scola la pasta al dente, e trasferiscila nella padella con asparagi e guanciale, poi fai insaporire per 1 minuto mescolando. Togli dal fuoco, aggiungi il composto di uova, mescola rapidamente in modo da formare il fondo cremoso e servi.

10

Croccanti in tempura

 Preparazione 30 minuti

 Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **asparagi** 20 medi
- **farina** 150 g
- **acqua frizzante** 300 ml
- **uova** 1 tuorlo
- **olio di semi di arachidi** 1 l
- **sale** 1 pizzico

Preparazione. Pela i gambi degli asparagi con un pelaverdure ed elimina la parte finale più dura, poi lavali e asciugali. Scottali per pochi minuti in acqua bollente salata e stendili sopra un canovaccio per farli asciugare. Disponi il tuorlo in una ciotola capiente, aggiungi 1 pizzico di sale e lavora con una frusta, quindi incorpora la farina e l'acqua molto fredda, avendo cura di versarle poco per volta, mescolando fino a ottenere una pastella liscia. Scalda l'olio di semi in una padella dai bordi alti. Immergi gli asparagi nella pastella e quindi tuffali, pochi alla volta, nell'olio ben caldo e friggili per 2 minuti. Prelevali quindi con un mestolo forato e lasciali scolare su carta da cucina. Regola il sale e servili subito ben caldi.

11

Risotto con Castelmagno

Preparazione
10 minuti

Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **riso carnaroli** 320 g
- **scalogno** 1
- **olio extravergine** 2 cucchiai
- **asparagi** 250 g
- **formaggio castelmagno** 120 g
- **burro** 20 g
- **latte**
- **brodo vegetale**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Scalda il brodo vegetale in un pentolino. Pulisci quindi gli asparagi: elimina la parte finale dei gambi e tieni le punte da parte, poi riduci i gambi a tocchetti. Scalda l'olio in un tegame, unisci lo scalogno tritato e fai appassire. Aggiungi i gambi degli asparagi a tocchetti e lascia cuocere per circa 5 minuti a fuoco basso, allungando con poco brodo. Versa il riso e prosegui la cottura per 10 minuti circa, aggiungendo il brodo, poco alla volta, quando il risotto si asciuga. Regola sale e pepe, poi aggiungi le punte degli asparagi e completa la cottura per 5-6 minuti. Intanto, in un pentolino a parte, unisci una noce di burro e il Castelmagno tagliato a pezzettini. Lascialo sciogliere allungandolo con poco latte. Appena il risotto è pronto, unisci la fonduta di Castelmagno, fai mantecare e servi.

12

Lessati con salsa olandese

Preparazione
20 minuti

Cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **asparagi** 1 kg
- **uova** 2 tuorli
- **vino bianco** 120 ml
- **aceto di vino bianco** 20 ml
- **burro** 150 g
- **scalogno** 1
- **sale**
- **pepe nero in grani**

Preparazione. Per la salsa olandese: porta a bollore 20 ml di aceto di vino bianco con 120 ml di vino bianco, aggiungi lo scalogno tritato e il pepe nero in grani. Fai ridurre della metà, filtra e lascia raffreddare completamente. Raccogli in una ciotola i tuorli, il burro fuso e poi unisci la riduzione di vino e aceto. Mescola con cura e cuoci il composto a bagnomaria, facendo attenzione che l'acqua non arrivi a ebollizione. Lavora quindi con la frusta per ottenere una salsa cremosa. A questo punto, togli la ciotola dal bagnomaria e lavora la salsa ancora per 3 minuti. Sciacqua gli asparagi e pela i gambi, quindi cuocili nell'asparagiera, aggiungendo poca acqua, per 10 minuti circa. Scolali e servili accompagnati dalla salsa olandese; se ti piace, puoi aggiungere anche qualche uovo sodo.

Menu GREEN

Latte di cocco

ricette di Marilena Bergamaschi

Dahl di ceci e verdure alla curcuma

Preparazione
20 minuti

Cottura
14 minuti

Gusto speziato

INGREDIENTI PER 4

- **ceci** 300 g già cotti
- **cipolla gialla** 1
- **aglio** 1 spicchio
- **carota** 1
- **sedano** 1 costa
- **curry** 1 cucchiaio
- **curcuma** 1 cucchiaio
- **latte di cocco** 250 ml
- **limone** mezzo
- **coriandolo** 1 ciuffo
- **olio di semi d'arachide**
- **sale**

Fai appassire in padella a bordi alti cipolla, carota e sedano tritati con l'aglio, il curry, la curcuma, un filo d'olio e 3 cucchiai d'acqua per 8-10 minuti, mescolando e unendo poca acqua calda quando il fondo si asciuga. **Aggiungi i ceci** scolati e lasciali insaporire per 2-3 minuti, unendo ancora poca acqua, in modo che il fondo resti umido. Elimina l'aglio e versa il latte di cocco, copri e prosegui la cottura per 4-5 minuti, mescolando, finché il fondo si addensa leggermente. **Regola il sale**, incorpora il succo del limone e le foglie del coriandolo tritate, poi suddividi il dahl nei piatti e decora con la scorza del limone grattugiata.

Zuppa di carote e zenzero

Preparazione
20 minuti

Cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **carote** 800 g ○ **cipolla** 1 piccola
- **porro** 1 piccolo ○ **scalogno** 1
- **zenzero fresco grattugiato** 2 cucchiaini
- **alloro** 1 foglia ○ **brodo vegetale** 800 ml
- **latte di cocco** 150 ml ○ **olio extravergine**
- **sale** ○ **timo**

Fai appassire in una casseruola con un filo d'olio la parte bianca del porro, la cipolla e lo scalogno puliti e tritati per 3-4 minuti fiamma bassa finché saranno morbidi. Aggiungi le carote spellate e affettate, l'alloro, il sale e mescola. Poi versa il brodo bollente, copri con un coperchio e prosegui la cottura a fiamma bassa per 25-30 minuti.
Lascia riposare la zuppa per 3-4 minuti, poi frulla le carote con il mixer a immersione, fino a ottenere una crema omogenea. Se risulta ancora troppo densa, diluiscila con qualche cucchiaio di brodo bollente e riporta a ebollizione.
Spegni, suddividi la crema in 4 ciotole, completa con il latte di cocco versandolo a filo e decora con foglioline di timo. Servi la crema a piacere con crostini di pane tostato.

Dolce ma non troppo

Torta al cocco e yogurt

Preparazione
30 min+rip

Cottura
60 minuti

INGREDIENTI PER 10

- **farina 00** 180 g ○ **amido di mais** 80 g ○ **cocco disidratato** 50 g ○ **burro** 80 g ○ **zucchero di canna** 200 g ○ **uova** 3 ○ **yogurt bianco** 250 ml
- **lievito in polvere** 8 g ○ **rum** 4 cucchiai
- **latte di cocco** 150 ml
- **estratto di vaniglia** 1 cucchiaino
- **sale** ○ **zucchero a velo**

Monta il burro ammorbidito con lo zucchero e un pizzico di sale finché sarà gonfio e spumoso. Unisci le uova, uno per volta, mescolando bene, poi incorpora lo yogurt e le farine setacciate insieme con il lievito in 3-4 volte alternandoli. Infine unisci il cocco disidratato e quindi l'estratto di vaniglia.
Versa il composto in uno stampo a cerniera da 24-26 cm di diametro, foderato con un foglio di carta da forno bagnato e strizzato, e cuoci la torta nel forno già caldo a 180° per circa 50-55 minuti.
Sforna la torta e, quando è ancora bollente, pratica tanti fori sulla superficie con uno stecchino. Versaci sopra il latte di cocco scaldato con il rum, poco per volta a filo, facendolo assorbire bene. Lascia riposare la torta per almeno 6 ore. Poi spolverizza con lo zucchero a velo e servila.

8 insalate invernali

Piatti unici sfiziosi e saporiti oppure contorni di sostanza, ma sempre ricchi di sani vegetali

ricette di F. Parravicini e M. Bergamaschi, foto di Antonio Bagnano

1

Waldorf alla barbabietola

Preparazione
20 min+ rip

Cottura
no

INGREDIENTI PER 4

- **mele rosse** 2
- **barbabietole** 2 già cotte
- **gherigli di noci** 80 g
- **insalata riccia** 150 g
- **uvetta** 60 g
- **maionese di tofu alle erbe**
- **succo di limone**
- **olio extravergine** ○ **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Taglia a pezzetti le mele senza sbucciarle e irrorale con succo di limone, per non farle annerire. Pulisci le barbabietole e tagliale a pezzetti. Suddividi nelle ciotole l'insalata, le mele e le barbabietole, poi spezzetta i gherigli di noce e distribuiscili nelle ciotole con l'uvetta e completa ogni porzione, irrorando con la maionese di tofu a cucchiaiate. Spolverizza con sale, pepe e noce moscata, non mescolare e accomnpagna, a piacere, con fettine di pane integrale, ai cinque cereali o di segale.

MAIONESE DI TOFU ALLE ERBE
Pulisci 1 mazzetto di erbe aromatiche miste (basilico, erba cipollina, prezzemolo, finocchietto, crescione, ecc.) e ricava le foglie. Passale al mixer con mezzo spicchio d'aglio, aggiungi 200 g di tofu cremoso, la scorza grattugiata del 1 limone e 3 cucchiai di succo, 2 cucchiai d'olio, sale e pepe e frulla fino a ottenere una crema morbida e leggermente fluida. Incorpora 1 cucchiaio di tahina, copri e fai riposare per 3 ore al fresco.

2

Cavolfiore con cipolle e ceci arrosto

 Preparazione 20 min+ rip Cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 4

○ **rosette di cavolfiore** 400 g ○ **ceci cotti** 240 g peso sgocciolato ○ **cipolla rossa** 1 ○ **amido di mais** 1 cucchiaio ○ **paprica dolce** ○ **curry** 300 g ○ **maggiorana secca** ○ **olio extravergine** ○ **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Scola i ceci e mettili ad asciugare su carta assorbente da cucina. Trasferiscili in una ciotola, unisci 2 cucchiaini di paprica, 2 di curry, l'amido, sale e pepe e mescola bene, poi incorpora 2 cucchiai d'olio e amalgama. Stendi i ceci sulla placca foderata con carta forno e cuocili a 180° per 20 minuti, mescolandoli a metà cottura. Intanto, tuffa il cavolfiore in una pentola con abbondate acqua bollente salata e aromatizzata con 2 cucchiai di aceto e cuoci per 5-6 minuti. Sgocciola con il mestolo forato su carta assorbente, tuffa la cipolla a fettine e cuoci per 2-3- minuti, poi scolala. Suddividi il cavolfiore e le fettine di cipolla nei patti, spolverizza con sale, pepe e maggiorana sbriciolata, irrora con un filo d'olio, mescola, unisci i ceci e servi.

PANNA ACIDA ALLA SENAPE
Mescola 250 ml di panna acida o crème fraiche con 2 cucchiaini di senape dolce, 2 cucchiai di succo di limone e 1 d'olio, sale e pepe.

3

Spinacini con zucca al forno e uova poché

 Preparazione 20 minuti Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4

○ **uova** 4 ○ **spinacini** 200 g ○ **zucca al forno** 250 g ○ **cipollotto** 1 ○ **caprino fresco** 100 g ○ **semi misti** 2 cucchiai ○ **chicchi di melagrana** 2 cucchiai ○ **vino bianco** 1 cucchiaio ○ **aceto bianco** 1 cucchiaio ○ **olio extravergine** ○ **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Porta a ebollizione abbondante acqua in una casseruola, unisci aceto, vino e poco sale. Sguscia un uovo alla volta su un piattino e fallo scivolare delicatamente nell'acqua, raccogliendo l'albume intorno al tuorlo con 2 cucchiai. Cuoci le uova per 3-4 minuti, scolale col mestolo forato, appoggiale delicatamente su carta assorbente e rifila i bordi con un tagliapasta rotondo. Suddividi gli spinacini nei piatti, unisci la zucca a pezzetti e il cipollotto tritato e condiscili. Aggiungi il caprino sbriciolato, le uova, i semi e i chicchi di melagrana, irrora con un filo d'olio e servi.

CREMA DI POMODORI SECCHI
Tuffa 60 g di pomodori secchi in acqua bollente con 2 cucchiai d'aceto. Spegni e fai riposare per 15 minuti. Scolali e frullali con mezzo spicchio d'aglio, 10 foglie di basilico, 1 cucchiaino di zucchero, 2 cucchiai d'olio, 4 d'acqua e peperoncino.

4

Misticanza con verdure e falafel

 Preparazione 30 minuti + rip

 Cottura 20 minuti

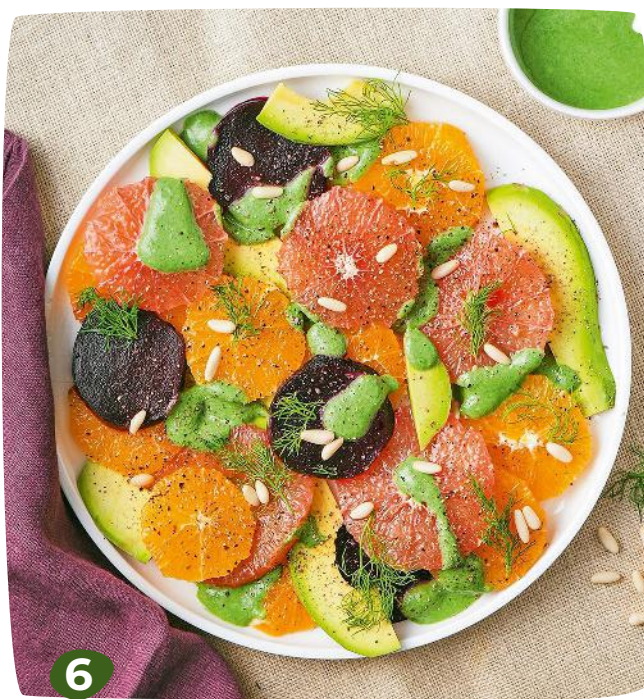
INGREDIENTI PER 4

○ **ceci secchi** 300 g ○ **cipolla** 1 ○ **aglio** 1 spicchio ○ **cumino** ○ **bicarbonato** ○ **coriandolo** 1 ciuffo ○ **farina** ○ **olio di arachidi** ○ **misticanza** 120 g ○ **cetrioli** 2 ○ **ravanelli** 8 ○ **cipolla rossa** mezza ○ **chicchi di melagrana** ○ **olio extravergine** ○ **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Metti a bagno i ceci in acqua fredda per almeno 24 ore. Scolali e frullali al mixer con la cipolla tritata, il coriandolo, l'aglio, 1 cucchiaino di cumino, un pizzico di bicarbonato e uno di sale, fino a ottenere un composto omogeneo. Versalo in una ciotola, copri e lascia riposare per mezz'ora. Forma tante polpettine della grandezza di una noce, passale nella farina, poi friggile in una padella con abbondante olio ben caldo, poche per volta, finché saranno dorate. Scolale su carta assorbente e salale. Intanto, pulisci i cetrioli, la cipolla rossa e i ravanelli e tagliali a fettine sottili. Condisci la misticanza e le verdure con olio, sale e pepe, suddividile nei piatti, unisci i falafel e servi.

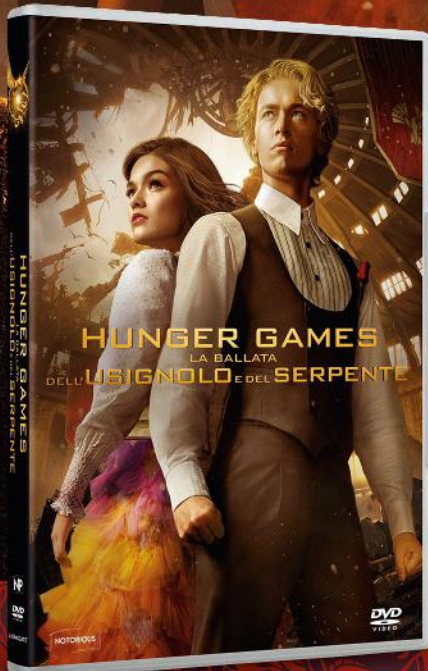
Orzo tiepido con carote e crumble di frutta secca

INGREDIENTI PER 4
- **orzo perlato** 200 g
- **carotine** 300 g
- **cavolo riccio** 200 g
- **cipollotti rossi** 2
- **semi di sesamo** 40 g
- **mandorle** 50 g
- **mirtilli rossi secchi** 40 g
- **olio extravergine**
- **sale** o **pepe**

Preparazione. Pulisci le carotine e tagliale a rondelle sottili. Sciacqua l'orzo sotto acqua fredda corrente e tuffalo in una casseruola con abbondante acqua leggermente salata. Cuocilo per 20 minuti, aggiungi le carote e prosegui la cottura ancora per circa 15 minuti, infine scolalo e stendilo ad asciugare su carta assorbente da cucina. Quando sarà tiepido mettilo in una ciotola e condiscilo con olio, sale e pepe. Nel frattempo, elimina radichette, guaina esterna e metà della parte verde dei cipollotti, poi affettali finemente, e mettili a bagno per 10 minuti in acqua fredda. Pulisci il cavolo riccio, ricava le foglie e spezzettale con le mani, poi aggiungile nella ciotola con l'orzo, insieme al cipollotto scolato e asciugato con carta assorbente, quindi regola di sale, pepe e un filo d'olio. Suddividi l'orzo nei piatti e servilo con i mirtilli, i sem i di sesamo e le mandorle tritate grossolanamente.

Avocado con pompelmi rosa, arance e barbabietole

INGREDIENTI PER 4
- **avocado** 2
- **pompelmi rosa** 2
- **barbabietole** 2 piccole cotte
- **arance** 2
- **pinoli** 40 g
- **succo di limone**
- **salsa all'aneto**
- **olio extravergine**
- **sale** o **pepe**

Preparazione. Sbuccia al vivo gli agrumi: elimina le calotte alle estremità, mantieni il frutto in posizione verticale e taglia la scorza in profondità, fino alla polpa viva, poi affettale in senso orizzontale a uno spessore di circa 3-4 mm. Dividi a metà l'avocado, elimina nocciolo e buccia, poi taglialo a fettine sottili e irrorale con il succo di limone. Sbuccia le barbabietole e tagliale a rondelle non troppo spesse. Disponi sui piatti le fette di avocado, aggiungi quelle di pompelmo, arancia e barbabietola e condisci con un pizzico di sale e un filo d'olio. Servi irrorando con la salsa.

SALSA ALL'ANETO
Tuffa 40 g di foglioline di aneto in acqua bollente salata per alcuni istanti, poi scolale. Passale al mixer con 60 g di pinoli, 2 cucchiai d'acqua di cottura, 2 d'olio, 1 di succo di limone e mezzo spicchio d'aglio, fino a a ottenere una salsina cremosa.

7

Carotine glassate con lenticchie in umido

Preparazione
30 minuti

Cottura
45 minuti

INGREDIENTI PER 4

carotine 600 g piccole · **zucchero** 20 g · **cumino** mezzo cucchiaino · **burro** 40 g · **lenticchie secche** 250 g · **cipolla** mezza · **brodo vegetale** · **concentrato di pomodoro** 1 cucchiaino · **salvia** 2 foglie · **chicchi di melagrana** · **arachidi tostate** · **olio extravergine** · **sale** · **pepe**

Servi le tue insalata con i mini grissini Rustici di Biscopan: realizzati con farine di grano tenero, segale, semola e semi misti e poi cotti al forno.

Preparazione. Sbuccia le carote lasciando gli apici, poi rosolale in una padella con il burro a fiamma media. Spolverizza con lo zucchero e il cumino, irrora con 200 ml d'acqua, sala, copri e prosegui la cottura a fiamma molto bassa per 35-40 minuti senza mescolare. Rosola intanto la cipolla tritata in una casseruola con un filo d'olio e la salvia per 3-4 minuti. Unisci le lenticchie sciacquate, il concentrato, 300 ml di brodo caldo, copri e cuoci a fiamma dolce per 45 minuti, unendo altro brodo se serve, regola di sale e pepe. Suddividi nei piatti le lenticchie, le carote e servi con il tzatziki, spolverizzando con chicchia di melgrana e arachidi tritate .

TZATZIKI DI MELA AL FINOCCHIETTO

Grattugia a julienne 200 g di polpa di mela e mettila in una ciotola. Incorpora la scorza grattugiata di mezzo limone e 2 cucchiai di succo, 300 g di yogurt greco, 1 ciuffo di foglie di finocchietto tritato, un filo d'olio extravergine, sale e pepe e tieni al fresco.

8

Quinoa e verdure allo zenzero

Preparazione
15 minuti

Cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4

quinoa 200 g · **rosette di broccoli** 250 g · **zucca** 300 g · **fagiolini** 250 g · **aglio** 1 spicchio · **zenzero fresco** 2 cucchiaini · **olio extravergine** · **sale** · **pepe**

Preparazione. Porta a ebollizione 400 ml d'acqua leggermente salata. Immergi la quinoa ben sciacquata sotto acqua corrente, copri e cuoci a fiamma bassa per circa 16-18 minuti, finché l'acqua sarà tutta assorbita. Intanto, rosola in una padella l'aglio tritato con lo zenzero e 2 cucchiai d'olio per 2-3 minuti. Aggiungi le rosette di broccoli, la zucca e i fagiolini, falli dorare poi versa 200 ml d'acqua, copri e lascia stufare per circa 10 minuti a fiamma bassa, mescolando di tanto in tanto. Versa la quinoa in una ciotola, unisci le verdure, regola di sale, pepe e olio, poi suddividi nelle ciotole e servi.

HARRY STYLES

zampediverse

in collaborazione con Sprea EDITORI

LA FAN-GUIDE DELL'UOMO DEI RECORD

Bellissimo, magnetico e spregiudicato, ma anche estremamente dolce, emozionante e intimo. Una guida imperdibile che ti svela tutto quello che c'è da sapere sulla star mondiale che ci ha rubato il cuore, in una guida formato maxi con più di **100 IMMAGINI**, dal debutto con i ONE DIRECTION alla consacrazione come superstar solista, fino ai set di Hollywood.

scopri lo shop online su mondadoriperte.it

*Escluso il prezzo della rivista

Sport e alta cucina sulle Dolomiti

L'inverno in Val Badia è un'esperienza unica. Il tempo corre veloce tra avventure sugli sci lungo le piste della Coppa del Mondo, esperienze gastronomiche stellate nelle baite e la possibilità di degustare i migliori vini dell'Alto Adige direttamente in quota

a cura di Luciana Giruzzi e Michela Burkhart

Giornate intere sulle piste
tra discese e assaggi gourmet

Cime innevate, paesaggi maestosi e l'accoglienza ladina, che tutto avvolge. Ecco il motivo per cui le Dolomiti sono Patrimonio Mondiale Unesco: qui si respirano ovunque bellezza ed armonia. Il comprensorio sciistico dell'Alta Badia offre ben 130 km di piste adatte a tutti, da quelle larghe e facili per famiglie, alla famosa Gran Risa, dove ogni anno si disputano le gare di Coppa del Mondo. Senza dimenticare gli oltre 500 km di piste collegate sci ai piedi grazie alla posizione centrale sulla Sellaronda e nel carosello Dolomiti Superski. In Alta Badia inoltre è possibile godere di un'enogastronomia di qualità, accoglienti rifugi e la possibilità di immergersi nella natura passeggiando, ciaspolando, facendo sci di fondo o con lo slittino. Boschi, ampi spazi, pace, silenzio, aria pura trasformano la vacanza in qualcosa di unico e speciale. Quest'anno si tiene la 14° edizione di Sciare con gusto, evento gastronomico che, anno dopo anno, rende gourmet la stagione invernale. I piatti proposti sono un inno alla sobrietà, in perfetta sintonia con l'ambiente alpino.

Il concetto dell'iniziativa rimane invariato: otto chef stellati saranno abbinati ognuno a un rifugio sulle piste dell'Alta Badia, per il quale creeranno una ricetta che verrà proposta agli sciatori durante tutta la stagione invernale. Gli chef partecipanti, tra cui troviamo i 3 stelle Michelin Massimiliano Alajmo e Ana Roš, sono accomunati dalla sensibilità per il progetto benefico "La miglior vita possibile", associazione che sostiene le cure palliative pediatriche, e condividono un forte amore per il territorio dell'Alta Badia. I piatti possono essere degustati presso i rifugi: Ütia Lé e Ütia L'Tamá (Badia), Club Moritzino e I Tablá (La Villa), Ütia Bioch e Ütia Las Vegas (San Cassiano), Rifugio Jimmy e Ütia Edelweiss (Colfosco), durante tutta la stagione invernale.

Wine Skisafari

Appuntamento domenica 24 marzo 2024, per assaggiare in quota e con gli sci ai piedi i migliori vini altoatesini. Le degustazioni si terranno dalle ore 10 alle 15.30, nei rifugi Piz Arlara, Ütia de Bioch, I Tablà e Pralongià (biglietto 35 €). Un'occasione perfetta per chiudere insieme la stagione invernale della Val Badia dedicata all'enogastronomia.
Info: www.suedtirol.info

Cucina tirolese

Uno dei segreti del successo delle vacanze in Alta Badia, e non soltanto invernali, sono i piatti tipici ladini, ricette antiche prparate con pochi ingredienti, semplici e genuini. Tra le specialità da assaggiare ti consigliamo i canederli o balotes, i ravioloni cotti o cancì checi, le sfoglie fritte o crafuns mori, le frittelle ripiene o tultres gnoch, gli gnocchi al formaggio di capra o gnoch da zigher e la minerstra d'orzo o panicia e i deliziosi dolcetti titolesi ben lievitati o Buchteln. Buon Appetito!

Dove dormire

Da non perdere!

LUXURY DESIGN MI CHALET a La Villa (Bz) Circondato da un ampio giardino con vista sulle Dolomiti è un hotel di lusso con architetture sostenibili e interni di pregiato design.

B&B CHALET SOTCIASTEL a Badia (BZ) Il maso più antico dell'Alta Badia riportato a nuova vita con una ristrutturazione raffinata. Quin l'ospite è invitato a partecipare alla vita del maso. Ottima la colazione con torte, marmellate, salumi e formaggi di produzione casalinga.

PENSION ENZIAN a Pedraces (BZ) Ambiente familiare e una cucina genuina curata dagli stessi proprietari di questo tipico e confortevole chalet. E' situato a 1 km dal centro storico di Badia e a 300 metri dagli impianti di risalita Sponata.

Dove mangiare

MASO RUNCH BADIA (BZ). Un maso del Settecento immerso nella quiete del bosco offre ottimo cibo ladino e vini dell'Alto Adige in un'autentica stube. A disposizione degli ospiti accoglienti chalet.

AGRITURISMO CIABLUN LA VALLE (BZ). Il locale perfetto per assaggiare i tipici piatti locali all'interno di un maso tradizionale con una vista spettacolare sulle Dolomiti.

OSTARIA POSTA SAN MARTINO (BZ). Ottima cucina casalinga legata alla stagionalità dei prodotti.

Nebbiolo

VERBANIA
BIELLA
NOVARA
VERCELLI
TORINO
ASTI
ALESSANDRIA
BAROLO
CUNEO

Uno dei vitigni che hanno reso famosi i vini Italiani nel mondo, un rosso che spicca per il suo graffiante tannino e la sua eleganza

a cura di Luca Roffi

Vitigno Piemontese per eccellenza il Nebbiolo prende il nome dalla nebbia che avvolge i vigneti delle Langhe nel periodo di vendemmia, a ottobre avanzato. Trova la sua massima espressione nelle aree di Barolo e Barbaresco, anche se è molto diffuso in Val D'Aosta e in Valtellina, dove prende il nome di Chiavennasca, ed è alla base di un grande vino quale lo Sforzato, prodotto da grappoli raccolti e poi fatti appassire per tre mesi. Il Nebbiolo è quasi sempre vinificato in purezza, con un colore caratteristico rosso rubino che spazia dalle note più cariche dei vini delle Langhe, a quelle meno intense di quelli della Valtellina. Ha un tannino pungente, arrotondato dal tempo, che quindi si presta all'invecchiamento. I suoi sentori caratteristici sono rosa, ciliegia rossa, liquirizia, cuoio e, in alcuni casi, un retrogusto di argilla. Gli abbinamenti sono quelli tipici della cucina regionale: primi di carne, selvaggina, formaggi stagionati, manzo, bollito misto, risotto al tartufo e ossi buchi.

Brasato al vino rosso

INGREDIENTI PER 4

Metti 1 kg di cappello del prete in una ciotola con 2 gambi di sedano, 2 carote e 1 cipolla a pezzi. Copri con 750 ml di vino rosso e fai marinare in frigo almeno una notte. Poi, passa la carne nella farina e adagiala in una padella con 3 cucchiai d'olio. Rosola almeno 5 minuti su ogni lato. Scola le verdure dal vino e trasferiscile in una casseruola con 2 cucchiai di olio. Fai rosolare a fuoco vivo 10 minuti, mescolando. Versa il vino della marinata in un altro tegame e fallo bollire per 10 minuti, schiumando le impurità. Metti la carne rosolata nella casseruola con le verdure e copri col vino. Unisci 3 chiodi di garofano, 1 spicchio d'aglio, 2 foglie di alloro, 1 rametto di rosmarino e il pepe in grani. Lascia cuocere per circa 120 minuti. A cottura ultimata regola il sale.

Limone

Ingrediente versatile e ormai praticamente presente in tutte le culture gastronomiche, questo agrume aggiunge un tocco aromatico e una nota di freschezza alle vivande e le rende più digeribili. Dalle verdure alle carni, dai pesci ai dolci, il succo e la scorza del limone aggiungono un tocco di eleganza, non senza dimenticare i suoi numerosi e riconosciuti effetti benefici

ricette di Marilena Bergamaschi

Ravioli di magro con salsa alla menta

Preparazione
10 minuti

Cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **ravioli di ricotta** 500 g
- **tuorlo** 1
- **panna fresca** 200 foglie
- **menta** 2-3 rametti
- **limone non trattato** 1
- **burro** 20 g
- **sale**
- **pepe bianco**

Preparazione. Grattugia la parte gialla della scorza del limone e spremi metà del succo. Versa la panna in una ciotola, incorpora il tuorlo, la scorza grattugiata, il succo di limone e mescola. Trita finemente la menta. Lessa intanto i ravioli per il tempo indicato sulla confezione. Sciogli il burro in una padella, unisci la crema e scaldala per alcuni istanti a fiamma bassissima, finché sarà tiepido. Scola i ravioli col mestolo forato, versali nella padella con la crema, insieme a 2 cucchiai d'acqua di cottura, spolverizza con la menta e smuovi delicatamente la pentola, per condirli in modo uniformemente. Suddividili nei piatti caldi e servi subito.

CONDIMENTO ALLE MANDORLE
Versa nel mixer 150 g di mandorle spellate, 2 fette di pancarrè bagnate nel latte, 1 spicchio d'aglio, la scorza di mezzo limone grattugiata, 50 g di ricotta, 20 g di burro, 4 cucchiai d'olio extravergine, sale e pepe. Frulla fino a ottenere un composto morbido.

Ricetta americana

Insolito esotico

Quinoa con avocado e crema all'aglio

Preparazione
20 min+rip

Cottura
20 min

INGREDIENTI PER 4-6
- **quinoa multicolore** 200 g ◦ **avocado** 1
- **spicchi d'aglio freschi** 2 ◦ **albumi** 2
- **olio di semi** 200 ml ◦ **succo di limone**
- **olio extravergine** ◦ **sale** ◦ **pepe**

Preparazione. Per la salsa, spella gli spicchi d'aglio e tagliali a fettine o, se possiedi lo schiaccia aglio, ricava la pasta. Versa nel recipiente del frullatore a immersione l'olio, gli albumi, 2 cucchiai di succo di limone, l'aglio e il sale, immergi il mixer e, tenendolo fermo sul fondo, frulla incorporando man mano tutto l'olio, poi muovilo su e giù, finché la salsa sarà ben amalgamata. Copri e conservala al fresco. Intanto, sciacqua bene la quinoa sotto acqua fredda, versala in una casseruola, coprila con abbondante acqua poco salata e cuocila per 15 minuti dall'ebollizione, quindi scolala e versala in una ciotola. Regola di sale, pepe e un filo d'olio. Intanto, sbuccia l'avocado, taglialo a fette e irrorale con poco succo di limone. Suddividi la quinoa nei piatti, aggiungi le fette di avocado, la crema all'aglio e servi.

Biscottini morbidi al profumo di limone

Preparazione
30 min+rip

Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 6 PEZZI
◦ **farina 00** 550 g ◦ **burro** 200 g ◦ **zucchero semolato** 160 g + altro ◦ **uova** 2 ◦ **estratto di vaniglia naturale** 1 cucchiaio ◦ **limoni bio** 2 ◦ **lievito in polvere** 16 g ◦ **zucchero a velo** ◦ **sale**

Preparazione. Monta con la frusta elettrica il burro ammorbidito con lo zucchero semolato e un pizzico di sale. Incorpora le uova, la vaniglia, la scorza grattugiata dei limoni e 2 cucchiai di succo. Unisci la farina setacciata con il lievito, fino a ottenere un impasto liscio e omogeneo. Forma un panetto, avvolgilo con pellicola e trasferiscilo per 1 ora in frigorifero. Riprendi l'impasto, fallo riposare per 5 minuti, poi forma tante palline da circa 20 g ciascuna. Passale prima in abbondante zucchero semolato, poi nello zucchero a velo, quindi disponile su una teglia foderata con carta da forno, distanziandole l'una dall'altra, e prosegui fino a esaurire l'impasto. Cuoci i biscotti in forno già caldo a 170° per circa 15 minuti o finché saranno leggermente dorati. Lasciali raffreddare completamente, poi conservarli in un contenitore ermetico. Durano 1 settimana.

A favore di

Mercoledì 22 maggio 2024 ore 20

Anteprima benefica riservata alla Fondazione Ospedale Niguarda

LA BAYADÈRE

Coreografia e regia **Rudolf Nureyev** da Marius Petipa | Musica **Ludwig Minkus**

© ARAGORN

Balletto in tre atti
Libretto **Marius Petipa e Sergej Kudekov**
Scene e costumi **Luisa Spinatelli**
Assistente scene e costumi **Monia Torchia**
Luci **Marco Filibeck**
Orchestrazione **John Lanchbery**

Direttore **Kevin Rhodes**
Corpo di Ballo e Orchestra del Teatro alla Scala
Con la partecipazione degli allievi della Scuola di Ballo dell'Accademia del Teatro alla Scala
Produzione Teatro alla Scala

Biglietti da 10 a 300 euro (esclusi diritti di prevendita)
Per info e prenotazioni inquadra il QR Code oppure vai su aragorn.vivaticket.it o scrivi a biglietteria@aragorn.it

Coordinamento generale
ARAGORN
MILANO · ROMA
CONSULENZA E SERVIZI PER IL TERZO SETTORE

Chiffon Cake

Soffice come una nuvola

Aurora
Veg e antispreco

Preparazione
25 minuti

Cottura
60 minuti

INGREDIENTI (PER UNO STAMPO DA 21 CM DI DIAMETRO DEL FONDO E 10 CM DI ALTEZZA)

- **zucchero extrafine** 300 g
- **farina 00** 290 g
- **acqua** 200 g
- **olio di semi di girasole** 120 g
- **uova** 385 g (circa 6 medie)
- **baccello di vaniglia** 1
- **limone** 1 non trattato
- **lievito in polvere per dolci** 16 g
- **cremor tartaro** 8 g
- **sale fino** 2 g

PER SPOLVERIZZARE

- **zucchero a velo**

Per preparare la chiffon cake, inizia a setacciare la farina in una ciotola. Setaccia anche il lievito e aggiungi lo zucchero extrafine. Poi il sale e mescola con 1 cucchiaio per amalgamare le polveri. Prendi le uova e separa tuorli e albumi in 2 ciotole diverse. Riponi gli albumi in frigorifero. Aggiungi ai tuorli l'acqua a temperatura ambiente e l'olio di semi. Unisci la scorza grattugiata del limone e i semi del baccello di vaniglia. Sbatti il composto con una frusta fino a ottenere una crema omogenea, non ci sarà bisogno di montarlo.

Distribuisci il composto di tuorli nelle ciotole con le polveri. Mescola con una frusta sino a ottenere un composto liscio e privo di grumi e tieni da parte. Riprendi gli albumi freddi e versali nella ciotola di una planetaria (puoi utilizzare anche uno sbattitore elettrico). Aziona la frusta e inizia a montare gli albumi. Quando saranno bianchi e spumosi, versa il cremor tartaro setacciandolo all'interno e continua a far andare le fruste per qualche minuto. Una volta che gli albumi saranno ben montati, trasferisci una parte nell'impasto tenuto da parte e mescola rapidamente con una spatola per stemperare il composto. Aggiungi poi gli albumi rimasti un po' alla volta, mescolando sempre con una spatola dall'alto verso il basso per non smontarli.
Versa l'impasto del dolce delicatamente nello stampo per chiffon cake, cercando di distribuirlo uniformemente: noi abbiamo utilizzato uno stampo da 21 cm di diametro del fondo, 25 cm di diametro in superficie e 10 cm di altezza (non dovrà essere imburrato e infarinato), .

Cuoci la chiffon cake in forno statico preriscaldato a 160° per circa 60 minuti (per forno ventilato a 150° per 45-50 minuti), posizionandolo nella parte bassa del forno. Fai sempre la prova stecchino prima di sfornare il dolce per verificare la cottura, e solo quando uscirà pulito sforna la chiffon cake. Aspetta 5-10 minuti e capovolgi lo stampo velocemente, aiutandoti con un piatto. Poggia lo stampo sugli appositi piedini, in modo che il dolce prenda aria, si raffreddi e si stacchi dai bordi da solo. Quando la torta sarà completamente fredda, elimina il fondo dello stampo, aiutandoti con un coltellino; fai questa operazione velocemente per evitare che una parte di torta rimanga attaccata e si "strappi" sotto il peso del dolce. Solleva quindi la base, spolverizza con zucchero a velo e servi.

Cavoletti di Bruxelles

Germogli di una particolare varietà di cavolo, tipica dei climi freddi, si raccolgono tra novembre e marzo. Teneri e saporiti sono un vero concentrato di gusto

Facili e veloci da cucinare

Originari del Nord Europa, ma coltivati in tutto il continente, i cavoletti di Bruxelles appartengono alla famiglia delle crucifere, la stessa dei cavoli, ma hanno caratteristiche differenti. La pianta sviluppa uno stelo da cui si dipartono molte foglie tondeggianti, con un lungo picciolo, all'ascella di ognuna di esse si forma un germoglio che si chiude progressivamente a pallina, ed è proprio il cavolino che si mangia. Facili da cucinare sono protagonisti di insalate invernali, zuppe di verdura e vellutate. Il sapore deciso di questi piccoli cavoli è indicato anche per preparare un contorno gustoso, piatti unici gratinati al forno, gnocchi e pasta.

Una volta acquistati lavali con molta cura sotto l'acqua corrente. Poi elimina le foglie più esterne e il torsolo alla base, solitamente di colore più scuro, pratica quindi un taglio a croce con un coltello per favorire la cottura. Prima di cucinarli, lessali velocemente in acqua salata: 15 minuti se vanno in forno, 25 minuti in tutti gli altri casi. A questo punto, per cuocerli al forno lasciali 10 minuti a 250°, tagliati a metà e insaporiti con formaggio grattugiato, burro e pancetta. Per consumarli come contorno puoi servirli lessati oppure rosolati in padella con una cipolla.

Al forno con uvette e pistacchi

Preparazione
10 minuti

Cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **cavoletti di Bruxelles** 350 g
- **granella di pistacchi** 25 g
- **uvetta** 25 g
- **zucchero di canna** mezzo cucchiaio
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Lascia l'uvetta immersa in un recipiente con acqua tiepida. Pulisci i cavoletti eliminando le foglie esterne e la parte più dura alla base, poi lavali bene.
Per facilitare la cottura pratica un'incisione a croce sulla base con la punta di un coltello.
Lessa i cavoletti in acqua bollente salata, per 10 minuti circa. Scolali e falli intiepidire.
Poi tagliali a metà, trasferiscili in una ciotola e condiscili con sale, pepe e olio. Strizza l'uvetta e asciugala.
Aggiungi ai cavoletti la granella di pistacchi e l'uvetta e mescola con cura.
Rivesti una teglia ampia con carta forno e adagiavi i cavoletti senza sovrapporli.
Cospargili con lo zucchero di canna per farli caramellare.
Cuoci in forno ventilato a 190° e lasciali cuocere per circa 15 minuti, avendo cura di azionare il grill negli ultimi minuti. Servi subito.

Stinco di maiale

Un piatto ricco e sostanzioso, perfetto per le cene invernali o per un'occasione speciale

ricetta di Marilena Bergamaschi

In pentola o al forno

Taglio economico e in diversi formati, che comprende la parte inferiore della gamba tra il ginocchio e l'articolazione del piede, lo stinco di maiale è molto saporita. La sua consistenza è carnosa e ricca di tessuto connettivo, gelatinoso e grasso. È ideale per le lunghe e lente cotture a fuoco bassissimo in casseruola, che rendono la carne particolarmente tenera e succulenta, da gustare stufata oppure brasata con un condimento di aromi, erbe e spezie, oppure arrostita nel forno. Tantissime sono le ricette, perché lo stinco si utilizza in molte cucine tradizionali di tutto il mondo, dall'Oriente all'Africa, alle Americhe, cucinato in mille modi creativi e fantasiosi. Lo stinco si abbina bene 0con i contorni più diversi, come purè, patate al forno o fritte, polenta o verdure miste stufate o cotte al vapore.

Anche piatto unico

Stinchi di maiale alla paprica

 Preparazione 15 minuti Cottura 150 minuti

INGREDIENTI PER 4

○ **stinchi di maiale** 2 da circa 700 g ○ **sedano** 2 coste ○ **carote** 3 ○ **aglio** 2 spicchi ○ **cipolla** 1 ○ **alloro** 2 foglie ○ **paprica** 2 cucchiai ○ **concentrato di pomodoro** 3 cucchiai ○ **zucchero di canna** 1 cucchiaio ○ **birra chiara** 200 ml ○ **brodo vegetale o di carne** ○ **olio extravergine** ○ **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Rosola gli stinchi a fuoco basso con un filo d'olio, finché sono dorati in modo uniforme. Sfumali con la birra e lascia evaporare. Intanto, pulisci aglio, cipolla, carote e sedano e tagliali a dadini, uniscili nella casseruola insieme all'alloro e fai insaporire per 3-4 minuti. Aggiungi il concentrato diluito con un mestolino di brodo caldo, spolverizza con la paprika e lo zucchero, mescola, copri e prosegui la cottura a fiamma bassissima per 2 ore, bagnando di tanto in tanto la carne con qualche mestolino di brodo bollente, se il fondo si asciuga troppo. Elimina l'alloro, sgocciola gli stinchi e frulla il fondo con il mixer a immersione per renderlo cremoso, riposiziona gli stinchi, regola di sale e pepe e cuoci ancora per altri 20-30 minuti. Servi gli stinchi caldi accompagnando, a piacere, con purè di patate o crauti.

Rana pescatrice

Conosciuta anche come coda di rospo è un pesce pregiato, dalle carni bianche, sode e magre. Ottima cotta nel forno e in padella, è ideale anche per condire la pasta

Un pesce pregiato

Della rana pescatrice, detta anche coda di rospo, si consuma solo la coda che, diversamente dalla testa ossuta, ha una carne bianca e morbida che assorbe i condimenti e ha un gusto dolce e pieno che ricorda quello dei crostacei. Inoltre è adatta ai bambini perché è praticamente priva di spine. Ottima al forno e in padella, si presta anche alla preparazione di condimenti per la pasta e le zuppe di pesce.

Generalmente in pescheria la trovi pulita, ma se così non fosse, per prima cosa sciacquala, pratica quindi un'incisione sulla pancia e pulisci l'interno. Adagiala sopra un tagliere appoggiandola sull'addome. Solleva quindi le pinne e tagliale con le forbici. Poi taglia la testa all'altezza delle pinne ed elimina la pelle, praticando un taglietto alla base della testa, tra la pelle e la carne. Poi, per ricavare i filetti incidi il pesce al centro lungo l'osso centrale e preleva i 2 filetti laterali aiutandoti con un coltello. Ora la rana pescatrice è pronta per essere cucinata come più ti piace.

Ricetta mediterranea

Al pomodoro con scorzette di limone

Preparazione
10 minuti

Cottura
22 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **rana pescatrice** 1 kg
- **pomodori ciliegini** 1 kg
- **cipolla di Tropea** 1
- **aglio** 1 spicchio
- **limone** 1 la scorza
- **olio extravergine**
- **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Lava la rana pescatrice sotto l'acqua corrente e quindi asciugala con carta da cucina. Poi ricava i filetti. Sciacqua e asciuga i pomodorini, tagliali poi a spicchi. In una padella antiaderente con un filo di olio fai rosolare lo spicchio di aglio pelato e la cipolla tritata, unisci quindi i pomodorini e lascia cuocere a fuoco dolce per 10 minuti coprendo con un coperchio. A questo punto, aggiungi i filetti di rana pescatrice nella padella con il sugo di pomodoro fresco. Regola il pepe e lascia cuocere ancora per altri 2 minuti a fuoco dolce, avendo cura di rigirare con delicatezza i filetti di pesce, per cuocerli in modo uniforme. Infine, elimina lo spicchio di aglio e spegni il fuoco. Completa la rana pescatrice ai pomodorini con la scorza di un limone tagliata a filetti e servila.

Pancetta

Un salume da gustare da solo, ma soprattutto da usare in cucina per rendere gustosa ogni ricetta. Dagli antipasti ai primi e ai secondi di carne è ideale per aggiungere sapore e croccantezza

Quel tocco in più

Ricavata dalla parte magra della pancia del maiale la pancetta viene poi lavorata con spezie e sale. La sua consistenza è morbida e il gusto speziato. In linea generale la troviamo in 2 forme: la pancetta tesa e la pancetta arrotolata. Quella tesa è preparata lasciando il pezzo di carne così com'è e poi stagionata per un minimo di 20 giorni fino a un massimo di 3 mesi e il suo sapore è molto delicato. La pancetta arrotolata, invece viene stagionata più a lungo: da 3 a 6 mesi, fino ad arrivare a lunghe stagionature che raggiungono i 36 mesi. La carne viene arrotolata su se stessa e poi salata e aromatizzata con varie di spezie, tra cui non mancano mai pepe nero ed erbe aromatiche. La forma tipica è quella rotonda, dalla quale si ottengono delle fette perfette. In cucina è perfetta per dare più gusto a svariate preparazioni: verdure al forno, zuppe, piatti di pasta e secondi a base di carne bianca. Quella arrotolata è perfetta per farcire i panini.

Teglia di patate e funghi al forno

INGREDIENTI PER 4

- **patate** 800 g
- **funghi champignon** 500 g
- **pancetta** 1 fetta spessa
- **aglio** 1 spicchio
- **Parmigiano Reggiano Dop**
- **prezzemolo**
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Pela le patate, riducile a pezzetti e quindi sciacquale in acqua fredda per un paio volte, in modo da eliminare parte del loro amido. Poi scottale per 3 minuti in acqua bollente leggermente salata. Pulisci i funghi e tagliali a pezzetti. Uniscili alle patate scottate e poi trasferisci tutto in una teglia ricoperta con carta forno. Insaporisci con un bel giro d'olio, sale e prezzemolo tritato. Cuoci nel forno a 180° per 45 minuti circa; soltanto quando mancano 10 minuti circa alla fine della cottura, aggiungi la pancetta a dadini.

Gusto irresistibile

Acciughe sott'olio

Tienile sempre in dispensa, per risolvere gli antipasti e le merende salate, arricchire i primi piatti e le tue ricette di pesce

ricetta di Michela Sassi

Una risorsa in cucina

Prodotto molto versatile le acciughe (o alici) sott'olio da sole, accompagnate dal pane, risolvono innanzitutto gli antipasti, sono la base di svariate salse, arricchiscono un semplice piatto di pasta e, sciolte nel soffritto, regalano sapidità alle ricette di pesce. Le più pregiate sono quelle del Mar Cantabrico, che vivono in acque molto fredde e per questo si muovono di continuo, quindi le loro carni risultano ben sode e più grandi, sono perfette servite intere, come tapas, adagiate su un crostino di pane e burro. Tra le nostrane sono molto apprezzate quelle pescate in Adriatico, in particolare nel Delta di Comacchio, lavorate ancora con i metodi tradizionali. Selezionate e spinate manualmente e poi marinate in aceto e sale per almeno una notte. Successivamente, vengono scolate e conservate in olio. Al momento dell'acquisto preferisci quelle in olio extravergine di oliva, senza aromi aggiunti e confezionate in vetro. Verifica infine che i filetti siano interi e non a pezzettini.

Salsa verde

Preparazione
15 min+rip

Cottura
No

INGREDIENTI PER 4

- **prezzemolo** 120 g pulito
- **uova** 2 tuorli sodi
- **aglio** 1 spicchio
- **filetti di acciuga sott'olio** 4
- **capperi sotto sale** 2 cucchiai
- **pane raffermo** 80 g
- **aceto di vino bianco** 2-3 cucchiai
- **olio extravergine** 120 g
- **sale**

Preparazione. Immergi la mollica del pane nell'aceto e lascialo ammorbidire. Lava con cura il prezzemolo, quindi asciugalo e puliscilo eliminando i gambi. Aggiungilo al pane ammorbidito nell'aceto e frullalo con un mixer a immersione. Unisci quindi lo spicchio d'aglio, i filetti di acciuga, scolati dall'olio di conserva, i capperi dissalati sotto acqua corrente e i tuorli d'uovo sodi. Trita tutto e aggiungi a filo l'olio fino a ottenere una salsa densa e cremosa. Assaggia e regola il sale. Trasferisci la salsa verde in una ciotola, coprila con la pellicola trasparente e lasciala raffreddre nel frigorifero per amalgamare i sapori.

Ricetta versatile

mi Piace

CAMEO

cameo e Ambrosoli lanciano Crème Caramiele e Pannamiele

cameo e Ambrosoli, le due storiche aziende che hanno da poco festeggiato rispettivamente i 90 e i 100 anni di attività, hanno deciso di celebrare questa speciale ricorrenza con una collaborazione tutta improntata alla dolcezza. Per celebrare questo doppio anniversario, cameo e Ambrosoli hanno deciso di lanciare due dessert in limited edition nei quali far vivere la forza della storicità delle due aziende e la straordinaria esperienza nel rispondere a ogni esigenza di bontà. I tradizionali crème caramel e panna cotta cameo vengono impreziositi dal gusto unico del miele Ambrosoli: nel primo, le note della vaniglia si fondono con la dolcezza avvolgente del miele; nel secondo, il miele aggiunge una dolcezza naturale alla panna. Nascono così Crème Caramiele e Pannamiele.

BRIMI

Ricotta di Brimi: una vera delizia del Südtirol!

La ricotta Brimi è una crema di formaggio fresca e versatile, qualità che la rendono un alleato indispensabile nella cucina moderna e creativa! Ha un ottimo sapore al naturale, ad esempio come crema spalmabile o salsa, è paradisiaca come accompagnamento per antipasti leggeri e freschi, ottima come ripieno per ravioli e semplicemente deliziosa in dolci e dessert. È disponibile nei formati vaschetta da 100g e 250 g.
Tutti i prodotti Brimi, tra cui la ricotta, sono realizzati con il latte 100% dell'Alto Adige senza OGM, proveniente da piccoli e incontaminati masi di montagna, dove i soci-contadini di Brimi allevano il bestiame con cura e attenzione in poche unità.
Per maggiori informazioni:
www.brimi.it.

FIOR DI LOTO

Crema spalmabile Caribe

La Crema spalmabile Caribe di Fior di Loto è un connubio irresistibile di cocco, nocciole e cacao. È stata creata per tutti quelli che amano la combinazione delle nocciole e del cacao, arricchita dal tocco esotico del cocco. Con un semplice assaggio "Caribe" ci trasporta in un incantevole sogno caraibico, dove le immagini di spiagge tropicali e il profumo della brezza marina si fondono nella mente e al palato. È priva di glutine e adatta ai vegani, perfetta da sola, con deliziosi porridge per la colazione o come salsa dolce per intingere la frutta di stagione.

SILIKOMART

Stampo Fairytale

La primavera è la stagione dei fiori, dei colori e delle favole. È il momento perfetto per preparare dolci deliziosi e originali con il nuovo stampo Fairytale di Silikomart.
Fairytale è uno stampo in 100% silicone platinum, il materiale più sicuro e resistente per la cottura. È prodotto in Italia, seguendo gli standard di qualità più elevati. Ha un volume di 1400 ml, ideale per creare torte da condividere con le persone che ami. Fairytale, lo stampo che rende i tuoi dolci da favola.

BONOLIO

Olio Dop Val di Mazara

L'olio Dop Val di Mazara è sostenibile certificato, inserito in un progetto di filiera che coinvolge un centinaio di aziende attente alla sostenibilità, alla valorizzazione e al rispetto del territorio. Quest'olio nasce nell'areale di Sciacca, nel cuore della produzione DOP Val di Mazara, proviene da cultivar Biancolilla, Cerasuola, Nocellara del Belice e viene estratto a freddo con impianto a ciclo continuo. Ha un tipico color paglierino con riflessi verdi, con profumi vegetali di media intensità che ricordano l'erba di campo e il pomodoro. Conquista per il suo carattere equilibrato che lo rende ideale per i piatti tipici della cucina mediterranea. Speciale a crudo su carne, pesce, minestre, insalate e pane caldo.

ESSELUNGA

Il Carnevale di Elisenda

Per il Carnevale, Elisenda l'alta pasticceria di Esselunga, creata in collaborazione con fratelli Cerea del ristorante stellato Da Vittorio offre ai propri clienti i macaron alla vaniglia decorati a tema. Questi deliziosi e raffinati pasticcini, tipici della pasticceria francese, vengono preparati ogni giorno dai maestri pasticceri con farina di mandorle per le coque, cioccolato bianco e baccelli di vaniglia Bourbon del Madagascar per la ganache, per poi essere accoppiati a mano. Dopo la cottura, sulla superficie delle coque vengono stampate simpatiche maschere e coriandoli, rendendoli perfetti per festeggiare il Carnevale.

POMPADOUR

Infuso Erbe del Sonno Melatonina

Dall'esperienza Pompadour nasce il primo infuso alle erbe arricchito da 1 mg di melatonina: Erbe del Sonno Melatonina. Nel nuovissimo infuso Pompadour la melatonina, in grado di ridurre il tempo richiesto per prendere sonno, incontra melissa, passiflora e lavanda, erbe calmanti sapientemente selezionate e miscelate per favorire il rilassamento ed il fisiologico sonno notturno. Un infuso unico che vi conquisterà immediatamente anche grazie alla deliziosa combinazione di vaniglia e caramello che gli donano un gusto irresistibile. In pratici filtri e naturalmente privo di zuccheri, il nuovo infuso Pompadour sarà il vostro alleato per addormentarvi con facilità.

RECLA

Stinco Gourmet di Recla

Lo Stinco Alpino alle erbe di Recla è un piatto della tradizione culinaria sudtirolese, realizzato in versione gourmet dall'azienda altoatesina in collaborazione con tre famosi chef dell'Alto Adige. Lo Stinco Gourmet Recla, realizzato con carne di suino fresca e selezionata, marinata con un mix di erbe aromatiche, conquista al primo assaggio con il suo gusto ricco e deciso. La cottura a bassa temperatura sottovuoto, senza l'aggiunta di conservanti, garantisce una carne tenerissima e succosa, che si scioglie in bocca. La grammatura di 750 g dello Stinco Alpino alle erbe di Recla è ideale per due persone ed è ad alto contenuto di proteine, senza glutine o lattosio.

Torta Mimosa

Celebriamo la giornata dell'8 marzo anche a tavola, con un dolce morbido e colorato da condividere con la famiglia e le amiche

ricetta di Livia Sala, foto di Maurizio Lodi

grande classico

Preparazione
60 minuti

Cottura
45 minuti

INGREDIENTI

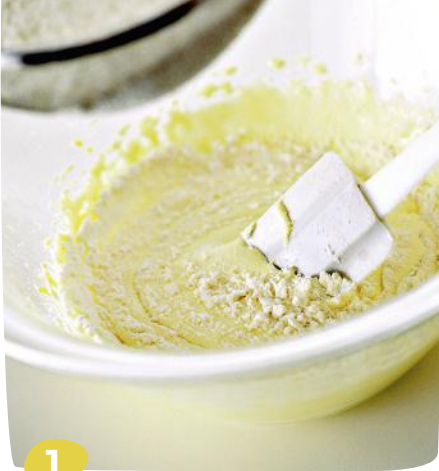
PER IL PAN DI SPAGNA

- **farina** 170 g
- **zucchero** 220 g
- **burro** 40 g
- **uova** 6
- **vanillina** 1 bustina
- **sale**

PER LA CREMA PASTICCIERA

- **tuorli** 3
- **zucchero** 2 cucchiai
- **latte** 300 ml
- **farina** 2 cucchiai
- **vanillina** 1 bustina

PER LA DECORAZIONE

- **maraschino** mezzo bicchiere
- **zucchero a velo**

1

Prepara il pan di Spagna

Per il pan di Spagna: separa gli albumi dai tuorli, mette questi ultimi in una terrina con lo zucchero e lavorali con le fruste elettriche fino a ottenere una crema gonfia e chiara. Mescola 150 g di farina con la vanillina poi, poco per volta, aggiungila al composto di tuorli alternandola a 30 g di burro fuso. Monta a neve soda gli albumi con un pizzico di sale e incorporali delicatamente all'impasto. Versalo quindi in uno stampo tondo di 22 cm di diametro, imburrato e infarinato poi infornalo a 180° per circa 35 minuti. Lascialo nel forno spento ancora per 5 minuti. Infine toglie il pan di Spagna dal forno, fallo raffreddare e sformalo.

2

Cuoci la crema

Per la crema: sbatti i tuorli con lo zucchero fino a ottenere una crema gonfia e chiara, unisci la farina e la vanillina poi, poco per volta e mescolando, aggiungi il latte. Porta la casseruola su fuoco basso e, mescolando di continuo con una frusta, cuoci la crema finché si sarà addensata, dopodiché falla raffreddare mescolando spesso.

3

Assembla la tua torta

Taglia il pan di Spagna in 3 dischi: elimina la crosta di quello centrale e dividilo a dadini molto minuti. Appoggia il disco di base in un piatto, spruzzalo con il liquore, spalmalo con metà della crema pasticciera e copri con l'ultimo disco di pasta. Spennella ancora con il liquore e spalmalo con la crema pasticciera rimasta.

4

Decora il dolce

Distribuisci i dadini di pan di Spagna tenuti da parte sulla superficie del dolce, avendo cura di ricoprirlo completamente. Infine, se ti piace, spolverizza la torta mimosa con abbondante zucchero a velo.

la Scuola di Giallo

Impasto facile

Preparazione 30 min+rip

Cottura 55 minuti

INGREDIENTI

- **farina 00** 115 g ◦ **latte** 500 ml ◦ **zucchero semolato** 50 g ◦ **uova** 4 ◦ **burro** 125 g ◦ **mirtilli** 200 g ◦ **ribes** 100 g ◦ **zucchero a velo** per decorare

Torta magica ai mirtilli e ribes

Delizioso dolce morbido dentro e croccante in superficie. Decorato con i frutti di bosco, soddisfa prima gli occhi e poi il palato

ricetta di Livia Sala, foto di Maurizio Lodi

1 Fai la base del dolce

Lascia fondere metà burro a fuoco dolce in un pentolino, poi toglilo dal fuoco e aggiungi il burro rimasto (in questo modo otterrai il burro fuso alla giusta temperatura, senza aspettare che si raffreddi). Sguscia le uova separando i tuorli dagli albumi. Con le fruste elettriche, monta gli albumi a neve in una ciotola e tienili da parte. Monta tuorli e zucchero semolato con un cucchiaio di acqua in una ciotola a parte, quindi versa il burro fuso a filo, continuando a montare con le fruste. Scalda il latte senza farlo bollire.

2 Finisci l'impasto

Lavorando con una frusta a mano, incorpora al composto prima la farina setacciata, facendola cadere dal colino, e poi il latte intiepidito, poco alla volta. Infine aggiungi gli albumi montati, amalgamandoli con la spatola con movimenti dal basso verso l'alto, per non smontarli.

3 Completa e cuoci

Lava e pulisci i mirtilli e il ribes. Fodera quindi la teglia con un foglio abbondante di carta forno, e distribuisci sul fondo i frutti di bosco. Coprili con l'impasto e cuoci nel forno già caldo a 150° per 50 minuti. Lascia intiepidire la torta e poi lasciala in frigorifero per 2 ore. Cospargila di zucchero a velo e servila a tranci.

Semifreddo di pane

Pochi e semplici ingredienti per preparare un dolce delizioso e fresco da servire a fine pasto

ricetta di Claudia Compagni
foto di Studio XL/Luca Colombo

1

Prepara la meringa

Trita il pane nel mixer (tranne 4 fette) insieme con lo zucchero di canna; distribuisci il composto in una teglia foderata con carta oleata e fallo tostare sotto il grill del forno. Porta a ebollizione 100 ml di acqua, unisci lo zucchero semolato e cuoci lo sciroppo per 3-4 minuti; monta a neve gli albumi, aggiungi lo sciroppo caldo e monta la meringa per almeno 5 minuti, poi incorpora anche il cacao.

Preparazione
25 minuti

Cottura
5 minuti

INGREDIENTI

- **pane briosciato a fette** 150 g
- **cacao amaro** 50 g
- **zucchero di canna** 50 g
- **panna fresca** 300 ml
- **albumi** 3
- **zucchero semolato** 100 g
- **cioccolato al latte** 100 g
- **cioccolato fondente** 100 g

Riempire e spalmare

Quando riempi gli stampini, tra una cucchiaiata e l'altra, aspetta che il composto si assesti, eliminando le bolle d'aria. In seguito, prima di stendere il cioccolato sciolto sul pane, attendi 5 minuti perché si rapprenda quel tanto che basta a evitare che coli.

2

Completa i budini

Monta la panna, trita metà del cioccolato al latte e metà di quello fondente e amalgama il tutto alla meringa, poi aggiungi il pane tostato. Distribuisci il composto in 8 stampini da budino da 150 ml e raffreddali nel freezer per almeno 4 ore. Tosta nel forno le 4 fette di pane tenute da parte. Sciogli a bagnomaria, separatamente, i 2 tipi di cioccolato rimasti, poi spalmali, sempre separatamente, su 2 fette di pane. Coprile con le fette rimaste e mettile in frigorifero perché il cioccolato si rapprenda. Tagliale a bastoncini e usale per accompagnare e decorare i semifreddi preparati.

Contorno o secondo piatto

Flan con fonduta di gorgonzola

Una preparazione a base di patate elegante e saporita, grazie all'aggiunta del formaggio erborinato. E con i nostri consigli è pronta in poche, semplici mosse

ricetta di Livia Sala, foto di Maurizio Lodi

1 Cuoci le patate

Lessa 3 patate, poi pelatele e passale allo schiacciapatate. Incorpora quindi al purè 100 ml di latte, le uova, il parmigiano, un pizzico di sale, una macinata di pepe e una grattatina di noce moscata. Sbuccia le patate rimaste, tagliale a fettine sottilissime e falle dorare bene in una padella con metà del burro.

Preparazione
25 minuti

Cottura
65 minuti

INGREDIENTI

- **patate bianche** 6 medie (500 g circa)
- **uova** 4
- **latte** 125 ml
- **Parmigiano Reggiano Dop grattugiato** 60 g
- **gorgonzola** 120 g
- **timo** 1 mazzetto
- **burro** 40 g
- **noce moscata**
- **sale**
- **pepe**

2 Assembla il flan

Con le fettine di patate cotte nel burro rivesti 4 anelli imburrati da 8-10 cm di diametro, e poi adagiali sulla placca coperta con carta forno. Riempili quindi con il composto di patate lessate e cuoci in forno caldo a 170° per 25-30 minuti. Spezzetta il gorgonzola e scioglilo in un pentolino con il resto del burro e del latte, a fuoco dolcissimo. Sforma delicatamente i flan, sollevando gli anelli, e sistemali nei piatti; completa con la fonduta di gorgonzola, qualche fogliolina di timo e servi subito.

Ricetta della tradizione

Ragù alla bolognese

È uno dei vanti della cucina del capoluogo emiliano, indispensabile per condire le tagliatelle o farcire le lasagne. Ecco come prepararlo a regola d'arte

1

Prepara il soffritto

Scalda 4 cucchiai d'olio e 1 noce di burro in una casseruola, unisci la pancetta tritata con carota, sedano e cipolla. Lascia appassire il mix per 15 minuti. Adagia in una padella antiaderente la salsiccia spellata e sgranata e la polpa di manzo macinata, quindi fai rosolare a fiamma vivace per 10 minuti. Poi aggiungi la carne croccante nella casseruola con il soffritto, se preferisci in gusto più leggero puoi prima sgocciolarla dal suo grasso.

2

Cuoci il ragù

Sfuma con il vino rosso, aggiungi passata di pomodoro e il triplo concentrato di pomodoro sciolto in 1 mestolino di latte e prosegui la cottura a fuoco bassissimo per circa 3 ore; se vuoi che il ragù risulti più compatto, cuocilo senza coperchio.

Preparazione
20 minuti

Cottura
210 minuti

INGREDIENTI

- **polpa di diaframma di manzo macinata** 600 g
- **salsiccia** 100 g
- **pancetta** 50 g
- **cipolla** 1
- **carota** 1
- **sedano** 1 costa
- **passata di pomodoro** 200 g
- **triplo concentrato di pomodoro** 50 g
- **vino rosso** 100 ml
- **latte**
- **burro**
- **olio extravergine**
- **sale** o **pepe**

3

Rendilo più cremoso

Il segreto per dare più cremosità è quello di irrorare spesso il ragù con mestolini di latte a temperatura ambiente. Regola sale e pepe quasi a fine cottura.

Torta salata di zucchine

INGREDIENTI PER LA PASTA BRISÉ (PER UNO STAMPO DA 25 CM DI DIAMETRO)

- **farina 00** 200 g
- **burro** 100 g
- **acqua** 50 g fredda
- **sale fino** 1 pizzico

PER IL RIPIENO

- **zucchine** 600 g
- **scalogno** 1
- **olio extravergine d'oliva** 20 g
- **uova** 220 g (4 medie)
- **scamorza (provola) dolce** 120 g
- **Parmigiano Reggiano DOP** 50 g da grattugiare
- **pancetta dolce** 160 a cubetti
- **sale fino**
- **pepe nero**

Per preparare la torta salata di zucchine inizia dalla della pasta brisé: in una ciotola unisci la farina, il burro, l'acqua e un pizzico di sale. Comoncia a lavorare il composto a mano in ciotola. Non appena l'impasto inizierà a prender forma, trasferiscilo su un piano e continua a lavorarlo sino a che sarà omogeneo. Cerca di non lavorare eccessivamente l'impasto e non scaldarlo troppo, altrimenti il burro inizierà a sciogliersi. Avvolgilo in pellicola e lascia riposare per 30-40 minuti.

Prepara il ripieno. Spunta le zucchine e tagliale a rondelle spesse circa 3 mm. Monda lo scalogno e tritalo finemente. Passa ora alla pancetta: tagliala prima a striscioline e poi a cubetti grandi 0,5 cm. Ora versa un filo d'olio in un'ampia padella antiaderente, aggiungi lo scalogno e lascialo soffriggere a fuoco basso. Unisci la pancetta e lasciala rosolare. Quando sarà ben rosolata. aggiungi le zucchine e cuocile a fiamma viva per 10 minuti circa. Poi spegni il fuoco e lasciale intiepidire. Nel frattempo, taglia la scamorza a cubetti di 0,5 cm. In una ciotola rompi le uova, aggiungi sale, pepe e sbattile con una forchetta. Unisci il parmigiano grattugiato e mescola bene. Versa le zucchine, che ormai saranno tiepide, e incorporale al composto di uova. Unisci la scamorza, tenendone da parte una manciata per la decorazione finale. Mescola bene con una spatola e metti il ripieno da parte.

Riprendi la pasta dal frigo e stendila su una spianatoia, utilizzando poca farina. Dovrai ottenere un diametro di circa 30 cm e uno spessore di 2 mm. Utilizza la sfoglia per rivestire uno stampo da 25 cm. Pressa delicatamente con le mani per farla aderire bene ai bordi poi, utilizzando un coltellino, elimina l'eccesso di pasta, in modo da rifinire i bordi e tieni da parte la pasta in avanzo. Versa il composto di zucchine all'interno del guscio di brisé e distribuiscilo bene; adagia i pezzetti di scamorza rimasti.

Se vuoi formare le classiche losanghe, impasta nuovamente i ritagli di brisé e stendili sino a ottenere uno spessore di 2 mm poi, con una rotella, ricava 7 strisce lunghe 25 cm e larghe 2 cm, che serviranno per le losanghe. Posizionane 4 nello stesso verso. Poi altre 3 nel verso opposto in modo da incrociarle ed elimina l'eccesso di pasta, così da ottenere le classiche losanghe. Cuoci nel ripiano basso del forno statico preriscaldato a 180° per circa 50 minuti. Quando sarà dorata, sforna infine la torta salata e servila calda o tiepida.

preparo e

Porto via

Pizzette rosse

Stendi la sfoglia con la sua carta, poi con un bicchierino ricava tanti dischi e adagiali in una placca coperta con carta forno. Condisci con 1 cucchiaio di passata di pomodoro condita con olio, sale e origano. Cuoci in forno ventilato a 180° per circa 15 minuti.

Hot Dog in pasta sfoglia cotti al forno

 Preparazione 15 minuti

 Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 8 PEZZI

- **wurstel** 8
- **pasta sfoglia** 1 foglio rettangolare
- **uova** 1
- **senape**
- **ketchup**
- **maionese**

Stendi la pasta sfoglia con la sua carta forno e appiattiscila leggermente con l'aiuto di un mattarello. Lavorando con un coltello, ricava 8 strisce tagliando la sfoglia nel senso della lunghezza.
Arrotola una striscia di sfogliaalla volta attorno a ogni singolo wurstel in modo da formare una spirale, quindi bucherella con uno stecchino, ripeti il procedimento con tutti i wurstel.
Adagia quindi gli hot dog in una teglia foderata con carta forno, infine spennella la superficie con l'uovo leggermente sbattuto .
Cuoci nel forno preriscaldato a 180° per 20 minuti circa, fino a quando gli hot dog risulteranno ben dorati e croccanti.
Trascorso il tempo, toglili dal forno. Se ti piace, puoi gustarli accompagnati da diverse salse, come senape, ketchup o maionese.

Torta rustica con prosciutto, formaggio e spinaci

 Preparazione 30 minuti Cottura 35 minuti

INGREDIENTI PER 6

- **pasta sfoglia rotonda** 2 rotoli
- **spinaci** 600 g
- **aglio** 1 spicchio
- **prosciutto cotto** 150 g
- **emmentaler** 200 g a fette
- **uova** 1
- **formaggio grattugiato**
- **olio extravergine**
- **sale**

Lava gli spinaci e poi lessali in un pentolino con poca acqua per circa 5 minuti. Scolali, strizzali con cura e quindi riducili a pezzi. Saltali velocemente in una padella con un giro d'olio e lo spicchio d'aglio; lascia raffreddare e condisci con il formaggio grattugiato.
Stendi il primo disco di pasta sfoglia con la sua carta forno in una teglia rotonda. Copri la sfoglia con le fette di emmentaler e poi con quelle di prosciutto cotto. Infine, adagia anche gli spinaci e copri con il secondo disco di sfoglia. Elimina la pasta che fuoriesce dalla teglia e poi spennella la superficie della torta con l'uovo sbattuto.
Cuoci in forno a 180° per 25-30 minuti, e comunque fino a quando la superficie risulta ben dorata. Togli la torta rustica farcita dal forno, lasciala intiepidire e servila a fette.

preparo e

Congelo

involtini veloci

Schiaccia 4 fette grandi di tacchino col batticarne. Stendile, ricava 8 fettine e farciscile con prosciutto cotto e scamorza. Poi arrotola dal lato più corto per formare gli involtini. Fissali, passali nella farina e rosolali in una padella con olio e aglio. Versa vino bianco, acqua e cuoci 30 min coperto.

Rollata di tacchino alle noci

 Preparazione 30 minuti Cottura 90 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **fesa di tacchino** 1 fetta di circa 1 kg
- **carne di maiale** 200 g a dadini
- **pancetta a dadini** 50 g
- **burro** 20 g
- **salsiccia sbriciolata** 100 g
- **uova** 2
- **Grana Padano Dop** 4 cucchiai
- **pangrattato** 3 cucchiai
- **noci tritate** 30 g
- **carota** 1
- **aglio** 1 spicchio
- **scalogno** mezzo
- **timo** 2 rametti
- **erbe aromatiche** 1 mazzetto
- **noce moscata**
- **rosmarino**
- **vino bianco** 200 ml
- **brodo vegetale**
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Assottiglia il tacchino col batticarne fino a 1-2 cm di spessore. Ricava un grande rettangolo con un coltello e riduci a dadini i ritagli (dovranno essere 130-150 g).

Scalda un filo d'olio in una casseruola con aglio, scalogno e carota tritati. Rosola i ritagli di tacchino con maiale, pancetta e salsiccia, sfuma con metà del vino, sala, pepa, e cuoci per 7-8 minuti, poi fai intiepidire. Trita il ripieno, quindi incorpora uova, grana, pangrattato, noci e timo tritati, poi regola sale, pepe e noce moscata.

Forma un filoncino dal lato lungo della fetta di tacchino, poi avvolgilo, legalo e fissa i lati, piegandoli sul ripieno.

Fai rosolare la rollata in modo uniforme in una casseruola dal fondo spesso con un filo d'olio, il burro e le erbe. Irrora l'arrosto col vino rimasto, fai evaporare, versa 1 bicchiere di brodo bollente, il rosmarino e copri. Cuoci a fuoco moderato per circa 80 minuti, unendo altro brodo man mano che si asciuga. Lascia raffreddare, avvolgi con un foglio di alluminio e congela.

Fiori di pan brioche

 Preparazione
30 min+rip

 Cottura
15 minuti

INGREDIENTI
- **farina Manitoba** 300 g
- **farina 00** 150 g
- **burro** 170 g
- **uova** 5
- **zucchero semolato** 80 g
- **latte** 100 ml
- **lievito di birra fresco** 20 g
- **zucchero di canna**
- **zucchero a velo**
- **sale**

Stempera in una ciotola il lievito col latte tiepido e 1 cucchiaino di zucchero, poi lascialo riposare per qualche minuto, finché sarà spumoso. Versa la farina in una ciotola, aggiungi il sale e lo zucchero rimasto. Pratica un incavo al centro, versa il mix di lievito e 4 uova leggermente sbattute. Poi inizia a impastare, incorporando la farina, fino a ottenere un composto compatto ed elastico.

Trasferisci il composto sulla spianatoia. Aggiungi il burro, un pezzetto per volta, e lavora per farlo incorporare completamente. Forma una palla, poi trasferiscila in una ciotola. Coprila con un telo e lascia riposare in un luogo tiepido per circa 1 ora o finché sarà raddoppiata di volume.

Dividi l'impasto in 4 filoncini e ricava da ognuno 13 rondelle. Forma 4 cerchi con 8 rondelle, sovrapponendole appena. Poi adagia al centro 5 rondelle, in modo da formare un fiore. Spennella le brioche con l'uovo sbattuto, spolverizzale con lo zucchero di canna e cuoci in forno caldo a 200° per 15 minuti o fino a doratura. Fai raffreddare e decora con zucchero a velo.

Farinata di ceci e latte di soia con verdure saltate

 Preparazione
15 min + rip

 Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **farina di ceci** 150 g
- **latte di soia** 200 ml
- **zucchina** 1
- **carota** 1
- **cipollotto** 1
- **basilico** 2 rametti
- **curcuma** 1 cucchiaio raso
- **olio extravergine**
- **sale** o **pepe**

Preparazione. Versa la farina di ceci setacciata con la curcuma in una ciotola, quindi incorpora prima il latte versandolo a filo e poi 200 ml d'acqua fredda, mescolando con una frusta. Unisci 1 cucchiaio d'olio, sale e pepe, mescola e fai riposare per almeno 3 ore. Nel frattempo, pulisci zucchina e carota e grattugiale con una grattugia a fori grossi, poi elimina la guaina estera, le radichette e metà della parte verde del cipollotto e affettalo finemente. Scalda un filo d'olio in una grande padella antiaderente e, quando è ben calda, unisci le verdure e rosolale a fiamma media per 5-6 minuti, mescolando. Aggiungi la pastella e le foglie del basilico spezzettate, mescola e stendi il composto livellandolo, in modo da coprire uniformemente il fondo. Metti il coperchio e cuoci la farinata per almeno 5-6 minuti, finché si sarà rappresa e il fondo sarà leggermente dorato. Girala e cuocila anche sull'altro lato. Infine, trasferiscila su un piatto di portata e servi a fette.

Ricco primo piatto

Conchiglie piccanti con cime di rapa e ciliegini

 Preparazione
20 minuti

 Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **pasta conchiglie** 320 g
- **cime di rapa** 750 g o **filetti d'acciuga** 4 o **aglio** 2 spicchi
- **pomodorini** 10
- **peperoncini secchi** 2
- **olio extravergine** o **sale**

Preparazione. Pulisci le cime di rapa, conserva solo la parte più morbida dei gambi, i fiori e le foglie più tenere, buttando il resto. Lavale bene e trasferiscile a freddo in una casseruola con 2 litri d'acqua salata. Metti la pentola con le cime di rapa sul fuoco e, quando l'acqua inizia a bollire, versa nella pentola anche le conchiglie, mescolando di tanto in tanto. Scalda 100 ml d'olio in una padella molto ampia, aggiungi l'aglio a fettine, i filetti di acciuga e 1-2 peperoncini seccchi sbriciolati e i pomdorini tagliati a metà. Cuoci a fuoco molto basso, schiacciando le acciughe per scioglierle e facendo attenzione a non bruciarle. Scola la pasta con la verdura, sgocciolala bene e uniscila nella padella, regolando di sale. Falla insaporire mescolando per alcuni istanti e servila ben calda.

CON I BROCCOLI

Puoi preparare questa pasta anche in un'altra versione, sempre tradizionale, con 700 g di rosette di broccoli cotte con la pasta e 200 g di salsiccia, rosolata con 100 ml di vino bianco, al posto delle acciughe.

3

Pilaf di riso basmati con radicchio e mandorle

 Preparazione
20 minuti

 Cottura
50 minuti

INGREDIENTI PER 4
○ **riso basmati** 300 g
○ **scalogno** 1 ○ **brodo vegetale** 600 ml ○ **radicchio tardivo di Treviso** 2 cespi ○ **porro** 1
○ **scaglie di mandorle** 80 g
○ **noce moscata** ○ **olio extravergine** ○ **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Versa il riso basmati, in un colino e sciacqualo sotto acqua fredda. Scalda un filo d'olio con lo scalogno tritato in una casseruola che possa andare in forno, unisci il riso, tostalo per 1-2 minuti, bagna con 600 ml di brodo vegetale caldo, copri e cuoci in forno già caldo a 180 ° per 16-18 minuti. Intanto, pulisci il porro, eliminando le radici, la guaina esterna e metà della parte verde, quindi tritalo e fallo appassire con un filo d'olio e 2 cucchiai d'acqua per 3-4 minuti. Unisci il radicchio tagliato a striscioline e prosegui la cottura mescolando per almeno 10-12 minuti, finché le verdure saranno morbide, regola di sale, pepe e noce moscata. Intanto, tosta le mandorle in forno già caldo a 180° per circa 5-6 minuti. Sforna il riso, incorpora radicchio e mandorle, mescola bene e servi.

ANCHE CON QUINOA
Sciacqua 280 g di quinoa multicolore, mettila in una casseruola con 600 ml di brodo vegetale, copri e cuoci per circa 15 minuti. Incorpora le verdure e servi.

Preparali in anticipo

4

Tortiglioni al forno con provola e 'nduja

 Preparazione
20 minuti

 Cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 4
○ **tortiglioni** 320 g
○ **provola affumicata** 200 g
○ **salsa di pomodoro** 330 ml
○ **'nduja** 150 g
○ **basilico** 1 ciuffo
○ **zucchero**
○ **aglio** 1 spicchio
○ **cipolla dorata** 1
○ **Grana Padano Dop**
○ **olio extravergine**
○ **sale**

Preparazione. Cuoci la pasta molto al dente in acqua bollente salata per il tempo indicato sulla confezione. Scolala, condiscila con pochissimo olio e la 'nduja diluita con 2-3 cucchiai d'acqua di cottura e versala in una ciotola. Rosola in una padella la cipolla e l'aglio tritati con un filo d'olio per 3-4 minuti, unisci la salsa, 1 cucchiaino di zucchero e cuoci a fiamma media per 5-6 minuti, poi aggiungi il basilico spezzettato e regola di sale. Unisci il sugo alla pasta, mescola e incorpora la provola tritata grossolanamente e 60 g di grana padano. Versa la pasta in una teglia leggermente unta oppure foderata con un foglio di carta da forno bagnata e strizzata, spolverizzala con 40 g di grana padano e metti in forno già caldo a 200° per 20-25 minuti, finché sarà dorata. Sforna, fai riposare per 5 minuti, poi servi.

5 Padellata di branzino con carciofi e mandorle

Preparazione 20 minuti

Cottura 15 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **filetti di branzino** 600 g
- **carciofi** 4
- **aglio** 2 spicchi
- **mandorle a scaglie** 80 g
- **alici sott'olio** 4
- **vino bianco** 100 ml
- **brodo vegetale** o **limone** 1
- **prezzemolo** o **olio extravergine** o **sale** o **pepe**

Preparazione. Elimina i gambi, le foglie esterne più dure e le punte degli carciofi, poi pareggia i fondi. Tagliali a fette, nel senso della lunghezza, elimina il fieno interno con uno scavino e riducili a spicchi. Trasferiscili, man mano che li pulisci, in una ciotola di acqua fredda acidulata con il succo del limone. Scalda una padella antiaderente con un filo d'olio e lo spicchio d'aglio. Disponi i carciofi ben sgocciolati e sfuma con 2-3 cucchiai di vino. Irrora con un mestolino di brodo e cuoci per circa 15 minuti con §il coperchio, poi regola di sale. Intanto, tosta le mandorle in un padellino antiaderente. Trita l'aglio rimasto e soffriggilo a fiamma bassa con un filo d'olio e le acciughe in una padella. Alza un po' la fiamma, unisci i filetti di pesce, fai insaporire, irrora con il vino e lascialo evaporare, quindi trasferiscili nella padella con i carciofi, mescola con delicatezza, regola di sale e pepe e prosegui la cottura ancora per 2-3 minuti. Servi con le mandorle e il prezzemolo tritato.

Gusto speziato

6 Straccetti di pollo con verdure al curry

Preparazione 15 minuti

Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **filetto di pollo** 700 g
- **cipolla dorata** 1 o **carota** 1
- **peperone** 1 o **farina** o **aceto** 50 ml o **vino bianco** 100 ml
- **zucchero** 1cucc hiaino
- **curry** 2 cucchiaini
- **rosmarino** o **olio extravergine** o **sale** o **pepe**

Preparazione. Spella la cipolla, tagliala a fettine abbastanza sottili e falla appassire in una padella ampia con un filo d'olio per 5-6 minuti con un pizzico di sale e 2-3 cucchiai d'acqua. Unisci la carota a rondelle sottili, il peperone a dadini, sfuma con l'aceto e il vino e spolverizza con lo zucchero, mescola e prosegui la cottura circa 10 minuti, mescolando. Regola di sale e pepe, poi insaporisci con qualche ciuffetto di rosmarino tritato, il curry e un pizzico di sale. Intanto, taglia le fettine di pollo a striscioline, nel senso della lunghezza, infarinale leggermente e uniscile nella padella con le verdure, poi alza la fiamma e prosegui la cottura a fiamma viva per 4-5 minuti, mescolando. Spegni e servi a piacere con la crema di yogurt.

SALSA DI YOGURT
Mescola in una ciotola 250 g di yogurt greco con 1 cucchiaio di succo di limone, 1 d'olio e un ciuffo di prezzemolo, aneto e finocchietto tritati, sale e pepe.

7

Couscous con ceci, verdure e salsa di sesamo

 Preparazione 15 min+ rip

 Cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **cous cous** 2400 g
- **ceci** 200 g già cotti
- **cipolla rossa** 1
- **aglio** 1 spicchio
- **pomodorini** 6
- **zucchine** 2
- **peperone rosso** 1 piccolo
- **menta** 2 rametti
- **basilico** 3 rametti
- **prezzemolo** 1 ciuffo
- **limone** 1 o **tahina (pasta di sesamo)** o **olio extravergine** o **sale** o **pepe**

Preparazione. Prepara il couscous secondo le istruzioni della confezione, unendo un cucchiaio d'olio e un pizzico di sale, poi copri e lascialo gonfiare per 15 minuti. Taglia a dadini zucchine, pomodorini, cipolla rossa e peperone e fai saltare le verdure con un filo d'olio in una grande padella mescolando per 3-4 minuti. Unisci i ceci sgocciolati e fai insaporire 2 minuti, incorpora le foglie di basilico, di menta e di prezzemolo tritate. Unisci le verdure al couscous, sala e condisci con ancora un filo d'olio, mescola bene e servi con la salsa al sesamo.

SALSA AL SESAMO. Mescola in una ciotola 3 cucchiai di tahina con il succo del limone, uno spicchio d'aglio schiacciato a crema nel mortaio, 3-4 cucchiai d'acqua e 1 d'olio fino a ottenere una crema leggermente fluida, poi regola di sale e di peperoncino. Conserva la salsa in fresco.

8

Crostata classica alla confettura di prugne

 Preparazione 30 min + rip

 Cottura 50 minuti

INGREDIENTI PER 8
- **farina 00** 350 g o **tuorli** 4
- **burro** 175 g o **zucchero** 175 g o **confettura di prugne** 300 g o **limone bio** 1
- **mandorle a scaglie** o **sale**

Preparazione. Versa nel mixer la farina con il burro freddo a tocchetti e frulla, fino a ottenere un composto sbriciolato. Aggiungi i tuorli, 1 alla volta, lo zucchero, la scorza di limone grattugiata e un pizzico di sale e aziona ancora. Forma un panetto, avvolgilo con pellicola e fai riposare in frigo per 1 ora. Tieni da parte 1/4 della pasta e rimettilo al fresco. Stendi il resto della pasta con il matterello, allo spessore di 1/2 cm e ricava un disco. Avvolgi la pasta intorno al matterello e srotolala direttamente dentro uno stampo da crostata da 24-26 cm foderato con carta da forno bagnata e strizzata e bucherella il fondo della pasta. Per le strisce, stendi la pasta rimasta, ricava tante striscioline lunghe 30 cm e larghe 1-1,5 cm. Versa nel guscio la confettura e livellala, poi disponi le strisce di pasta sulla torta, formando una griglia. Piega verso l'interno la pasta lungo i bordi dello stampo e pizzicala leggermente. Distribuisci sui bordi della torta un po' di scaglie di mandorle e cuoci la crostata in forno già caldo a 180° per circa 50 minuti. Sfornala e falla riposare per almeno 6 ore prima di servirla.

Prodotto e realizzato da
OpenEyes Film Srl

DIRETTORE RESPONSABILE
Simona Stoppa
simonastoppa@openeyesfilm.net

CON LA COLLABORAZIONE
del team web giallozafferano.it

COLLABORATORI
Luciana Giruzzi
Marilena Bergamaschi
Michela Sassi

IN CUCINA
Karen Huber
Franceso Parravicini

FOTO
Antonio Bagnano
Gianmarco Folcolini
Ciro Rota
Anna D'acunzo

STYLIST
Federica Esti
Michela Burkhart

nel prossimo numero in edicola **il 12 marzo**

Voglia di ...

Uova: il simbolo della Pasqua è protagonista di menu festivi, dall'antipasto al dolce

30 minuti

Supplì, focacce, pizzette, panini e sandwich da preparare in poco tempo per le tue gite fuori porta

Tradizione ai fornelli

Pasqualina, casatiello e quiche: il meglio delle torte salate

Idee Vegetariane

Preparazioni semplici, sfiziose e sane con le primizie dell'orto

... E TANTO ALTRO!

ERRATA CORRIGE

Nello scorso numero, nel servizio Il Gusto del Viaggio, per errore non abbiamo pubblicato i crediti delle immagini: Pag 55: Regione Abruzzo; pag 56, nel box "Dove dormire": foto di Paolo Castellani. Inoltre, il Ristorante Reale di Niko Romito si trova a Castel di Sangro (AQ) e non a Rivisondoli, come erroneamente indicato.

MONDADORI MEDIA S.P.A.
SEDE LEGALE
Via Gian Battista Vico 42, Milano
DISTRIBUZIONE a cura di Press Di srl.
SERVIZIO ABBONAMENTI è possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite: sito web: www.abbonamenti.it/mondadori; e-mail: abbonamenti@ mondadori.it; telefono: dall'Italia 02 49572001; dall'estero tel.: +39 02 86896172. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00; posta: scrivere all'indirizzo: Direct Channel SpA – Casella 97 - Via Dalmazia 13, 25126 Brescia (BS). L'abbonamento può avere inizio in qualsiasi periodo dell'anno. L'eventuale cambio di indirizzo è gratuito: informare il Servizio Abbonati almeno 20 giorni prima del trasferimento, allegando l'etichetta con la quale arriva la rivista.
SERVIZIO ARRETRATI/COLLEZIONISTI
tel. 045 8884400, email collez@mondadori.it
PUBBLICITÀ Mediamond S.p.A. – Viale Europa 44, 20093 Cologno Monzese tel. 02 21025259, e-mail contatti@mediamond.it
Pubblicazione registrata al Tribunale di Milano n° 105 del 14/03/2017. Tutti i diritti riservati.
Stampa: Effe Printing Srl - Località Miole Le Campore - Oricola (L'Aquila)

Il nostro impegno. Utilizziamo carta certificata PEFC ottenuta da cellulosa riciclata e da fonti controllate. La nostra scelta contribuisce a salvaguardare nel tempo l'integrità del patrimonio forestale nel mondo per le generazioni presenti e future.

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali ISSN 2532-3539

Accertamento Diffusione Stampa Certificato n. 9147 del 08/03/2023

MADE IN ITALY

MONOPROTEIN CON *superfood*

I BENEFICI DEI **SUPERFOOD**
IN UNA GAMMA COMPLETA
DI **RICETTE MONOPROTEIN**
PENSATE PER CREARE
IL **MIX FEEDING** PERFETTO
PER IL TUO CANE.

SOLO NEI MIGLIORI PET SHOP
E NEGOZI SPECIALIZZATI